

Dr. Várkonyi Dezső

**AZ EMBERI VISELKEDÉSEK ÉS CSELEKVÉSEK
RENDELLENESÉGEI A NORMALITÁS KÖRÉBEN
(Parataxisok)**

A szerző a tanulmányt 1950-ben írta Budapesten. Tanulmányának publikálására első ízben most kerül sor. A tanulmányt eredeti megfogalmazásban, változatlanul közöljük.

T a r t a l o m

Bevezetés	9
Védekező reakciók és mechanizmusok	11
Meghatározás	11
A védekezések fajai	15
S. Freud és A. Freud elméletei.- Affektív reakciók. Elfojtás.- Reakcióképződés, "elsáncolás", "páncél" és túlkompenzáció.- Kompenzáció.-Szublimáció.-	
A védekezések fajai (folytatás)	27
Átvitel.- Projekció.- Introjekció.- Álcázás, álarcok, hazugságok, azonosítás, valódi és nem valódi viselkedések.- Öncsalás.	
A védekezések fajai (folytatás)	36
Érzelmi logika és katatóniás gondolkodás.- Racionalizáció és önigazolás. - Önigazolás.-	
Menekülések	46
Meghatározás	46
A menekülések változatai	50
Totális és részleges menekülések.- Regressziók, fiziológiai biztosítás, lelki biztosítás, introverzió, tehetetlenségbe való menekülés, negativizmus, betegségekbe, kezdetlegesebb állapotokba, "butaságba" való menekülés, öngyilkosság.- A komplexek.-	
A menekülések változatai (folytatás)	63
Ábrándozás.- Tevékenységbe való menekülés.	
Agressziók	65
Meghatározás	65
Az agresszió változatai	66
A motiváció parataxisai	70
A cselekvés mozzanatai	70
Motívumok és parataxisok	72
Szükségletek és tendenciák.- Főbb tendenciáink: életünk és személyiségünk fenntartására és biztosítására irányuló tendenciák. Életkiterjesztés és életfokozás.- Az önértékvás parataxisai: Hiúság, büszkeség, hencseregés, túlzott szerénység és alázatosság.- önmegővás, egoizmus.	

Motívumok és parataxisok (folytatás)	80
Szociális tendenciák: a vezető ösztön, alárendelődés mellérendelődés, szervezés, együttműködés és szolidaritás. - Szimpatikus és altruisztikus magatartások, a szeretet, szerelem.- A társas tendenciák parataxisai.- A kedély, a szeretet és szerelem, a neurotikus szeretetszükséglet, a gyűlölet, a bosszú és féltékenység parataxisai.- A bűnözés.	
Motívumok és parataxisok (folytatás)	94
A vágyak sorsa.- Elfojtás.- Jelképes kielégülések, pótcselekvések stb.- Kompromisszum.- Leküzdhetetlenség. -Szenvedélyek.-	
Motívumok és parataxisok (folytatás)	100
Az akarás és annak parataxisai.- Impulzusok, impulzív cselekvések, impulzív típus.- Parataxisok: expozív cselekvések, primitív reakciók, rövidzárlati cselekvések, hedonizmus.- Az impulzív típus. - Szokások és azok parataxisai.	
Motívumok és parataxisok (befejezés)	110
Siker és sikerélmények.- Ezek parataxisai.- Boldogság.- Parataxisok.	
Gátlások és parataxisok	115
Gátolatlanság és állhatatlanság.- A gátolt ember. Az önuralom.-	
A cselekvés erősítő és gyengítő tényezői; parataxisok	120
A belső elválasztású mirigyek szerepe.-Betegségek. Pszichopátiák: -mániás, depressziós, bizonytalan, fanatikus, túlzottan érvényesülő, hangulatlabilis, expozív, kedélytelen, állhatatlan, aszténiás, pszichopáták	
A cselekvés instrumentációja és annak parataxisai.....	130
A cselekvés befejezése. Parataxisok	134
A cselekvések félbeszakítása, felfüggesztése, elhalasztása. Valódi és nem valódi megvalósítások.- Fixációk.- Felhívó jellegek hiánya.- Felítettség.- Indulati lereagálások. Fantázia kielégülések.- Pótló kielégülések.- A bűntudat.	

Bevezetés

Az emberi viselkedéseket régóta szokás felosztani normálisakra és a normálistól eltérőkre. Hogy mely viselkedések és cselekvések tartoznak az egyik, vagy a másik csoportba, annak eldöntésére a "norma" fogalma szolgál. Hogy mit értünk normán, normális jelenségeken, viselkedéseken, azt a kontingencia világában többféle képpen lehet meghatározni.

Normán érthetjük valamely jelenségcsoportnak, melyen belül az egyes jelenségek többé-kevésbé eltérnek egymástól, **átlagát**, vagy matematikai **középarányosát**, vagy **típusát**.

De normális jelenségnek tarthatjuk azt is, amely egy **fogalmilag előre meghatározott képnek megfelel**. Így beszélünk például az "egészséges ember" fogalmáról, tudva azt, hogy ilyen ember, aki abszolúte megfelelne az egészség fogalmának, a valóságban nincsen. Mégis ehhez a fogalomhoz mérjük az egyes ember-egyedeket és azoknak életmegnyilvánulásait, mikor meg akarjuk állapítani, vajon betegek-e?

A lélektan is ugyanezt a két normális-fogalmat alkalmazza akkor, mikor az emberi viselkedések és cselekvések rendellenességeiről, azoknak a rendestől eltérő alakjairól, abnormitásokról, és anomáliáiról beszél. Ezen nagy körnek csupán egy kis meghatározott részére vonatkoznak azok a fejtegetések, amelyek alább következnek.

A rendestől eltérő viselkedésformák ugyanis ismét több csoportba oszlanak. Egy részükkel az elmekórtan foglalkozik, amelynek célja az elme- és kedélybetegségeket leírni és értelmezni.

Ismét más csoportba tartoznak az idegbetegségek, melyek azonban az előbb említettekkel szoros összefüggésben vannak. Egy része a rendestől eltérő jelenségeknek a neurózisok fogalma alá tartozik. Végül a rendes jelenségeken kívül esnek a különböző pszichoterápiák is. Mindezekkel ennek a tanulmánynak körében nem foglalkozunk, legfeljebb egyes utalások teszik néha szükségessé, hogy elkerülhetetlenül figyelembe vegyük az itt jelzett rendellenes pszichológiai jelenségeket, de azok tüzetes tárgyalása mindenütt a megfelelő szaktudomány körébe tartozik.

Feladat gyanánt csupán a parataxisok tárgyalását tűztük ki magunk elé, főképpen abból a célból, hogy az emberismeretnek tudományos módját ezen a téren megvilágítsuk. A "parataxis" elnevezés kevésbé ismeretes a magyar pszichológiai szakirodalomban. Ez a szó az amerikai lélektanból van véve, és annyit jelent, hogy a normális és adekvát cselekvési és viselkedési formáktól eltérő, de még a normalitás körében maradó viselkedési formákat jelezve, találunk egy kifeje-

zést az itt következő jelenségekre. Valamint a "parapszichológia" szintén a pszichológiai tudomány fogalmi eszközeivel magyarázza meg a szokott emberi viselkedésformákon kívül eső jelenségeket, éppen úgy a parataxis szó is hasonló jelentéssel bír. A parataxisok olyan félék a viselkedések és cselekvések területén, mint a tévedések a "paralogizmusok" a gondolkodásnak, a logikának a világában.

Magától értetődik, hogy mind a rendes, mind az összes rendellenes jelenségeknek a vizsgálatában ugyanazokat a lélektani törvényszerűségeket keressük; a lélektan, mint tudomány, mint az emberek egy speciális szempontból való szemlélete és értelmezése: egyetlen és egységes tudomány. A pszichiátriától kezdve a legnormálisabb lélektani jelenségekig mindenütt és mindvégig ugyanazon elveket és törvényszerűségeket alkalmazzuk az értelmezésben, a magyarázásban, a tények rendszerezésében.

Ebből következik egyúttal az is, hogy a fent elősorolt tudományágaktól és a normális pszichológiától élesen elhatárolni nem lehet. Egyben az a tétel is teljesen világos minden pszichológus előtt, hogy a parataxisok, neurózisok, patológiai és pszichotikus állapotok között egyfelől és a normális jelenségek között másfelől folytonos átmenetek vannak.

Vajha szolgálnának az itt következő fejtegetések az olvasó emberismeretének elmélyítésére és rendszerezésére.

VÉDEKEZŐ REAKCIÓK ÉS MECHANIZMUSOK

Meghatározás

Hogy a védekező reakciókat és mechanizmusokat megérthessük, és a rendes védekezéstől megkülönböztethessük, induljunk ki a szervezetnek és az embernek élettani és pszichés alpmagatartásaiból.

Tudjuk, hogy három fontos biológiai alpmagatartást különböztethetünk meg, amelyekre ugyanolyan jellegű pszichés magatartások épülnek:

a) Az első a **bekebelezés**, a szervezetbe való beolvasztás, továbbá ennek magasabbrendű formái: a közeledés, egybeolvadás, egyesülés, szerelem, szimpátia, szeretet, vonzalom, tetszés, stb.

b) A második az **eltávolítás** és ennek magasabb alakjai: az elhárítás, menekülés, utálat, védekezés, gyűlölet, düh, félelem, szorongás, stb.

c) Harmadik a **támadás**, harc, gyűlölet, düh, stb. abnormisak, patológiásak és parataxis formájában jelentkeznek. E helyen főképpen a védekezésnek, amelyek a b) csoportba tartoznak, parataktikus formáival fogunk foglalkozni, ezeket nevezi a pszichológia "védekező mechanizmusoknak."

A védekezések általános meghatározásához a következő mozzanatokat kell figyelembe vennünk:

a) **Mi ellen szoktak a szervezetek és az emberi személyiség védekezni?**

Mind a normális, mind pedig a többi védekezési forma valamely valódi vagy képzelt, előre várt, vagy meglévő veszély ellen lép működésbe. A biológiai szervezet ugyanis fennmaradása, sértetlensége, biztonsága, vagy szokott életformája minden megzavarását nemcsak egyensúlyi zavarnak érzi, hanem többé-kevésbé veszedelemnek is. Ennek elhárítására és az egyensúlyi helyzet visszaállítására a szervezetek és az emberi személy bizonyos apparátusokkal és mechanizmusokkal van felszerelve, és ezek azonnal működésbe lépnek mihamarabb a veszély valamilyen formában jelentkezik.

Mind veszélyekkel áll szemben az emberi személyiség? - A számtalan fenyegető veszély közül megemlíthetjük a következőket: a szervezet lerombolása (halál, betegség), a szervezet megsértése, a lélektani személy egységes összefüggésének, megszokott életformájának, biztonságérzésének, lelki egyensúlyának és főképp önértéktérzésének megzavarása, vagy leszállítása, életszínvonalának csökkentése stb.

Első pillanatra úgy látszik, mintha a szervezetek és az emberi személy is elsősorban vagy kizárólagosan csak a **fájdalom vagy kényelmetlenség** ellen védekeznek. A valóság azonban az, hogy minden fájdalomérzés tulajdonképpen csak jelző, jelez valamit, t.i. a szervezet veszélyeztetését. Önmagában a fájdalomérzetnek nincs értelme, hanem csak úgy, ha a szervezet jelző-apparátusának egyik billentyűje gyanánt fogjuk

fel. Természetesen elsősorban a fájdalom ellen védekezik minden szervezet és erre meghatározott reflexek és más bonyolultabb cselekvések is szolgálnak, ámde igazi védekezésünknek végső célja mégiscsak a veszélynek elhárítása, amely a szervezetet, vagy személyiségünket fenyegeti. Ezért van az, hogy sokszor eltűnjük a fájdalmat, ha ezzel nagyobb jót, pl. életünket, vagy önértékelésünk színvonalát stb. megmenthetjük. Ezen a gondolaton alapulnak a büntetések is, amelyek fájdalmat okoznak, védekezési reakciókat váltanak ki, hogy ezzel a helyes cselekvést kondicionálják. A fájdalomérzés és a személyiség egészének javát szolgáló viselkedések ezen összefüggése látható egyes különleges viselkedésformákban is, minők pl. az aszkézis, a mazochizmus, stb.

b) A védekezéseket mindig valamely **problematicus, kellemetlen, megoldhatatlannak látszó helyzet** váltja ki; a megoldhatatlannak látszó helyzetben az egyén mintegy zsákutcában érzi magát, vagyai közvetlenül és normális úton nem teljesülhetnek, de sem harccal, sem kompromisszummal nem tudja az egyén magát e helyzetből kiszabadítani. Ilyenkor védekezéshez folyamodik.

Egy **problematicus helyzetet** többféleképpen lehet megoldani, vagy elintézni. a) Lehet megoldani normális és adekvát eszközökkel. b) Nyílt szembeszállással és küzdelemmel, a nehézségek reális leküzdésével. c) Kompromisszummal, vagyis nem teljesen kielégítő, de mégis a körülmények szerint legtöbbet ígérő alkalmazkodással. d) Védekezéssel és meneküléssel. - Ha bármely **problematicus helyzetben** normális és megfelelő eszközöket használunk, ha reálisan szembenézünk és szembeszállunk a megoldás nehézségeivel és akadályjaival, akkor reményünk lehet a normális és legjobb megoldásra, ami mindig sikeres alkalmazkodást, győzelmet jelent, - értelmes akaratdöntést, - uralmat jelent vágyaink és impulzusaink felett; - vagy pedig, ha a nehézség valóban legyőzhetetlen, akkor valódi képtelenséggel, a helyzet megoldhatatlanságával fejezhetjük be gondolkodásunkat és cselekvésünket. - Ha azonban egyiket sem választjuk az elsorolt lehetőségek közül, akkor nem marad más a blokádhelyzetben lévő egyéniség számára, mint a védekezés, és ez szintén alkalmazkodási jelenség, csak hogy természetesen negatív.

c) A védekezések alapja egy tudattalan **mechanizmus** szokott lenni. Van azonban tudatos védekezés is. Ami a tudattalan védekezési mechanizmusokat illeti, elsősorban a védekező reflexekre gondolhatunk. Ha kezünket véletlenül megégetjük, akkor reflexmozdulattal elrántjuk kezünket a tűztől, anélkül, hogy ebbe "akaratunk" beleavatkozna. A hisztériánál is, továbbá az epilepsziában is működnek bizonyos védelmi be rendezések, a hisztériában a Ganser féle homályos tudatállá-

potokban az önfenntartási tendencia a biológiai-én-közpon-
tokhoz közelálló védelmi berendezést hoz mozgásba és ez meg-
ővja a hisztériást a nagyobb pszichikus veszélyektől, pl.
én-tudata zavartalan marad. Viszont az epilepsziásoknál úgy
látszik hiányzanak ezek a védelmi tudattalan berendezések és
így azoknak én-tudata kialszik. Hasonló védekezési mechaniz-
musokat találunk a normális egyéneknél is, hozzátéve, hogy a
mechanizmusok tudattalanok maradnak többé vagy kevésbé, bár
ezeknél az öntudatos egyéniség bírálata alá tudja vonni vi-
selkedéseit és így a mechanizmusok működésének legalább az
eredménye tudatossá válik.

Ezen normális védekezési reakciókat tárgyalják az alább
következő fejtegetések. Példákat a később következőkben fo-
gunk felhozni, melyekből világosan ki fog tűnni a védekező
mechanizmusok lényegében tudattalan lefolyása és parataxis
jellege.

d) Miben áll ez a tudattalan védekezőmechanizmus? - Bi-
zonyos helyzetek emlékeit, komplexeket, lelki sérüléseket,
gondolatokat, elfojtott vágyakat, stb. előre elhárítunk ma-
gunktól, törekszünk kiszorítani tudatunkból, vagy megakadá-
lyozzuk tudatossá válásukat ("megfelelő én-helyre jutásu-
kat"; Gelbsattel), - akkor, ha az említett tényezők tudatos-
sá vagy hatékonyvá válva veszélyeztetnék életérdekeinket.

Így védekezünk olyan emlék, vagy helyzetbe jutás ellen,
amelyek leszállítanak önértékelésünket. Védekezünk továbbá
megszokott életformáink, életszínvonalunk megzavarása vagy
leszállítása ellen. Az a neurótikus, aki túlzott szeretet-
szükségletben szenved, védekezik a szorongásai ellen. Ha va-
lamilyel lelki konfliktust kompromisszummal oldottunk meg és
ez tudattalan marad, akkor szintén védekezésbe esünk, amely
leleplezi előttünk konfliktusunk valódi okát és a kompro-
misszum természetét.

A védekező mechanizmusok tehát mindig kerülő utat jelen-
tenek életformáink egyenes és reális megoldásai helyett,
"sztratégémák", mint az individuális-pszichológia mondja.

e) Mi a védekező mechanizmus szerepe és rendeltetése? -
Közvetlenül: a veszély okozta lelki feszültség csökkentése,
vagy megszüntetése, az én felszabadítása a helyzet nyomása
alól, - közvetve annak a veszélynek megszüntetése, amely
személyiségünket fenyegeti.

Példák: ilyen védekezés az, amikor megtiltjuk,
vagy megakadályozzuk, hogy valaki olyasmiről be-
széljen előttünk, amit titkoltan szégyellünk.
Ilyesmire nem szeretünk gondolni sem, ha eszünkbe
jut a szégyenletes helyzet, erre vonatkozó képze-
teinket előzzük.

Pierre Janet elmélete a "nem realizálásról"
(non-realisation) szintén a védekező mechanizmusok-
ról szól. Egy leány egyedül ápolta halálosan beteg
édesapját s lelkileg nagyon sokat szenvedett el-
vesztése miatt. Mikor az apa meghalt, a leány delí-
riumba esett, majd felgyógyulva nem tudott bele-

nyugodni abba, hogy a szeretett lény többé nincs életben, "nem realizálta" annak halálát és tovább is mindent úgy tett, mintha a beteg ott lenne az ágyon, tovább "ápolta", mozdulatokat tett, melyek az ápolást fejezték ki, beszélt a beteghez, s általában úgy viselkedett, mintha az még ott feküdne az ágyban. Ez a viselkedés tudattalan védekezés volt a halál gondolata ellen.

Ha egy öreg úrnak segíteni akarunk, hogy felvegye a kabátját, és ő türelmetlenül visszautasít bennünket, akkor védekezik, mert a segítség emlékezteti az öregségre.

Védekezünk a platyka, rossz hírnév, presztízsvesztés ellen, nemcsak normális és jogosult eszközökkel, hanem mechanizmusokkal is.

Elméskedés, akasztófahumor gyakran védekezés saját boldogtalanságunk, konfliktusos hangulati depresszióink ellen.

A **töprengés és szórszálhasogatás** gyakran védekezési reakció a kellemetlennek érzett kötelesség ellen.

Farizeusi megbotrányozás ("vénkisasszony reakció") fiatalok szabadosabb viselkedése ellen szintén védekező mechanizmusból is származhatik. Általában, ha mások megítélésében túl szigorúak vagyunk, velük szemben erős kifejezéseket használunk, akkor ez "komplex-indikátor" gyanánt szolgál a pszichológusnak, mely megmutatja, hogy az illető tudattalanul mi ellen védekezik, mutatja zavarát, mert azt akarja kimutatni, hogy milyen távol van állítólág az illető a szóbanforgó fogatkozásoktól.

Gyermekkorban sok u.n. "**iskolabetegség**" tartozik a védekező mechanizmusok osztályába. Pl. ha egy gyermek megtanulta: ha beteg, akkor nem kell iskolába mennie ez esetben "**betegségbe**" esik - mondjuk hányingert kap vagy fejfájást, mikor itt az idő, hogy iskolába menjen. A betegség tehát tudattalanul "**célszerű**" az iskola "**veszélyei**" ellen.

Az egyke gyerekek "**hiszterizálódása**" (Cseretzký) szintén védekező mechanizmus következménye. Az egyke gyermek érzi, hogy hovatovább megszűnik környezetének érdeklődési központja lenni, tehát önző érdekei veszélyeztetve vannak; ilyenkor követelődővé, szeszélyessé válik, betegségbe menekül, társai közt rakoncátlan és kellemetlen viselkedést tanusít, hogy így védekezzen a fenyegető veszély ellen és esetleg kicsikarja előbbi pozíciójának visszaállítását.

Cseretzký beszél a gyermekek **epileptoidizálódásáról** is. Epileptoid viselkedést vesznek fel elzülött gyermekek, kik az élet durvaságaival már találkoztak gonoszak, elkeseredettek, cinikusak, ha-

zugok, egoisták, érzéketlenek lesznek, utcai rossz szokásokat vesznek fel így védekeznek egy tágabb milió tartós és intenzív rossz hatásai ellen.

A védekezések fajtái

S. Freud a védekezéseket tudattalan és szándéktalan mechanizmusoknak fogta fel és elsőnek tárgyalta a mélylélektan és neurótikus jelenségekről szóló irodalomban. A védekezések fajtait így sorolja fel: a) elhárítások, - b) cenzúra, c) elfojtás, - d) elszigetelés. (Ez utóbbit Freud 1936-ban írta le: a neurótikus egyén elfojtja az érzelmeitől eredő feszültségeket, és nem ismeri fel ennek a mechanizmusnak kárpótló jellegét.)

A. Freud tíz védekező mechanizmust sorol fel; elméletének kiinduló pontja az, hogy a különféle védekezések az én és a felettes-én közötti harcból származnak. Viszont a védekező mechanizmusokat személyiségünk tudattalan rétege (Es) ellen használjuk.

A védekező mechanizmusok A. Freud szerint a következők:

- 1) elfojtás
- 2) regresszió
- 3) reakcióképződés
- 4) elszigetelés
- 5) megneemtörténtté tevés
- 6) projekció
- 7) introjekció
- 8) ellenkezőbe való átcsepés
- 9) önmagunk ellen fordulás (önvád)
- 10) szublimáció

A. Freud szerint mindenkinek egyéni védekező módszere van; - egyes formák néha egymással kombinálódva is fölléphetnek. Az egyéniségnek titkára azonban nehéz rájönni, még akkor is, ha egyes összefüggéseket már ismerünk, pl. a hisztériában fő szerepet az elfojtás, a kényszerképzeteknél az elszigetelődés művelete. A szerző szerint legfőbb hatása az elfojtásnak van, ez a leghatásosabb védekezési mechanizmus és többször lép működésbe, mint a többiek együttvéve.

Laforgue említi, mint védekező mechanizmust az elküldösítést (skotomisation), Klages pedig az élethez szükséges ünértékcshalódásokat.

Ezek alapján, továbbá az angolszász irodalomban kidolgozott elméleteket követve, néhány csoportban jellemezzük a főbb védekező mechanizmusokat.

1) Első helyen említjük az affektív reakciókat. Az alsóbbrendű lényekben és az agykéregtől megfosztott felsőbbrendű állatokban is sokszor szolgálnak az érzelmi kitörések védekezésül. Ilyen affektív reakciók a haragnak, a dühös állapotnak kifejező mozgásai, melyeknek céljuk sokszor a védekezés. A védekezés itten tulajdonképpen a támadásnak formájában jelenik meg, mint elijesztés, elrettentés és megmarad a teljesen kifejlődött és magasrendű emberi személyiség-

nek a fegyvertárában is. "Legjobb védekezés a támadás." Az ilyen védekezések természetesen teljesen normálisak és igen sok esetben teljesen jogosultak, éppen azért nem is számítjuk őket a parataxisok közé. Az affektív reakciókkal való védekezésük csak akkor válnak parataxisá, ha túlzottak, alaptalanok, vagy olyan cél elérésére szolgálnak, amely túl van az egyszerű veszélynek a körén. Ilyen eset pl. ha az ijesztést, vagy dühkitörést gélzatosan mimeljük, hogy mást megfélemlítve önző céljainkat kerülő úton elérhessük.

2) A védekezésnek egy másik formája az elfojtás (aktív felejtés).

Freud 1900-ban állapította meg az elfojtásnak a fogalmát: törekvés a tudatból kizárni a kellemetlen vagy kínos képzeteket, melyek a tudattalanban megmaradva komplexekké válhatnak. 1932-ben Freud megváltoztatta addigi felfogását az elfojtásra és a szorongásos lelkiállapotokra vonatkozóan. Kezdetben az volt a véleménye, hogy minden szorongás valamely szexuális vágnak az elfojtásából származik. Később e viszonyt megfordította és azt állította, hogy az elfojtás ered a szorongásból. E kérdéssel itt tovább nem foglalkozunk.

Az elfojtás valóban aktív felejtés, az a törekvésünk, hogy kellemetlen vagy kínos emlékképzeleteinket a tudatból kiszorítsuk és ebben a szűgyen, önértékkérzésünk és erkölcsi standardjaink irányítanak bennünket. Az elfojtás tehát védekezés a kínos emlékek érzelmi hatásai ellen.

Mi az oka annak, hogy kínos és kellemetlen érzeteinket erőszakosan el akarjuk felejtteni, tudatunkból ki akarjuk szorítani? A fő ok: önértékkérzésünk. Ennek lealacsonyításától óvakodunk és ezért szűgyeljük mindazt, ami önértékkérzésünket magunk vagy mások előtt leszállítja és innen származik az a tudattalan mechanizmus, mely elfeledtetni velünk az eredeti kellemetlen vagy kellemetlenné vált benyomást. Elfajtási törekvésünk attól függ, milyen kellemetlenség származhatik egyéni emlékeink tudatbanyomulásától, tehát nem az emlékkép tárgyi jelentőségétől. Egy mások számára jelentéktelen esemény bennünk nagy lelki hullámozást okozhat. Minél nagyobb a szűgyen, vagy kellemetlen érzés valamely képzet-csoport tudatosulása miatt, annál jobban törekszünk azt elfojtani.

Ha azonban megtanultuk a nyílt szembenézést mindenféle kellemetlen benyomásokkal (önismeret), akkor bizonyos gyakorlat után elérhetjük, hogy nem kell elfajtasokat gyakorolnunk. Példa a halál gondolata: mindnyájan félünk a haláltól s ha szűgyeljük is, nem tagadhatjuk félelmünket; de ha nem akarunk gyávák lenni, elfajtás helyett kiegyezhetünk a szükséges halál elkerülhetetlen gondolatával.

Példák:

Egy leány hajózik éjjel a Balatonon. A derült éjszakában jól látszik a holdsugaraktól alkotott "ezüst híd". A leány együtt nézi a látványt udvarlójával és hallgatja annak szerelmi vallomását. Később férjhez megy máshoz - és általában úgy tapasztalja, hogy a férjének nincs érzéke a természeti szépségek iránt. De ő maga sem kedveli többé a holdas éjszakát. A Balatonon újra látott "ezüst híd" belőle csupán a bosszankodás érzését váltja ki, másra tereli a szót, elfojtja kellemetlen emlékeit. Ha a romantikus leány nem csalódott volna abban, miért szerette a holdas éjszakát, nem lett volna igazságtalan férjével szemben. Elfojtási kísérletei védekezések voltak kínossá vált emlékeivel szemben. (Megjegyezzük, hogy a csalódás kellemetlen érzése áttevődik a jelen helyzetre, t.i. a férjre.)

Egy gyermek évek múlva is utálja a narancslevet, nem tudja meginni, okát sem tudja adni miért. A múlt elemzéséből kiderül, hogy kicsiny korában narancslében csukamájolajat itattak vele. Ezt a körülményt mindenki elfelejtette, a gyermek is, csupán az utálat maradt meg, (átvitel, kondicionált reakció), a narancslével szemben. Az utálat védekezési reakció.

Izléseink, izlésbeli különösségeink (idioszinkráziák) nagyrésze ugyanezen a mechanizmusokon alapszik, egyszerűbben szólva ezek feltételes reakciók. Ezért szokták mondani a pszichológusok, hogy rendkívül veszedelemes lehet az első életévek benyomása, kapcsolatban az elfojtásokkal és védekezésekkel.

3) Reakcióképződés, "elsáncolás", "páncél" és túlkompenzáció. Reakcióképződésnek mondjuk sajátos értelemben azt a védekezési mechanizmust, mellyel az egyén mintegy elsáncolja magát, vagy páncélt ölt a tiltott, vagy visszautasított gondolatok és vágyak ellen. A reakcióképződésnek egyik fő formája a túlkompenzálás.

Példák:

Kegyetlenségre hajló agresszív egyéneket sokszor látunk fellépni, mint érzékeny állatvédőket.

Aki egy hozzátartozóját, mint beteget túlzott és érthetetlen gondoskodásban részesíti, az lehet, hogy tudattalanul védekezik az illető halálát kívánó gondolatai ellen.

Aki különös megvetéssel nyilatkozik a homoszexualitás ellen, az talán tudattalanul vágyódik efféle-re és elsáncolja magát gondolatai ellen.

Példák a túlkompenzációra; vagyis arra, hogy kínzó csekélyebbértékűségi vagy elégtelenségi érzéseinkre az ellenkező tulajdonságok nagy hangsúlyozásával reagálunk: csúnya emberek (nők) gyakran feltűnően hiúk és ruházkodásukkal, kozmetikával egyensú-

lyozzák ki gyengeségi érzéseiket.

A parvenü belső bizonytalanságát külsőleges hi-
valkodással, gazdagságának fitogtatásával egyenlíti
ki.

A tréfálkozó, akasztófahumorról élcelődő ember
leplezi és ellensúlyozza mélységes belső szomorúsá-
gát. Az alkoholista belép a tartózkodók egyesületébe
és hirdeti az alkohol káros hatásait, a kéjenc er-
kölcsapostollá lesz, a tehetetlen Don Juant játszik.

Aki nagyon hangsúlyozza, hogy nem törődik az em-
berek véleményével, bensejében izgatottan figyeli
azok véleményét. Az erőszakos gyilkos sokszor belső
lelki gyengeségben szenved, éppúgy, mint Nietzsche
az erőszak filozófusa bensőleg nagyon esendő és
gyenge ember volt. A gyávaság túlkompensációja nem a
bátorság, - hanem a vakmerőség.

A túl szigorúan nevelt gyermekek vagy túlzó ör-
todoxok lesznek, vagy lázadók. Viszont sok forradal-
már belsőleg vágyódik a tekintélyre, melyet elveivel
lerombolt.

Sokan belső bizonytalanságérzésüket nagyon hatá-
rozott fellépéssel vagy erélyes szavakkal iparkodnak
ellensúlyozni.

"Semmi ellen nem nyilatkoznak az emberek olyan
szigorúan, mint éppen elhagyott hibáikkal szemben."
(Goethe).

Ha egy felnőtt fiatalember, anyjával haragos vagy
rossz viszonyba keveredik, az vagy megutálja az
egész női nemet, vagy egy idősebb hölgy iránt fog
hajlamot érezni; a túlkompensáció megakadályozza a
normális erotikus viszony kialakulását.

Aki a hivatalban elnyomottnak, megalázottnak ér-
zi magát, otthon a családi körben zsarnokoskodik,
vagy megfordítva.

A lopási hajlam túlkompensációja gyanánt sokszor
túlzott pedánsság jelentkezik.

Prúd vénkisasszony állítólagos szerelmi támadá-
sok ellen védekezik, másokat alaptalanul ilyenekkel
vádol.

A szerelmében csalódott férfi vagy nő kárpótlást
keres feltűnő mulatozásban, öngyilkossággal való
fenyegetőzésben, valóságos öngyilkossági kísérlet-
ben, vagy bárminő olyan túlkompensációban, amelynek
együttal hisztériás (színjátészó) jellege van, és
együttal a bűnösnek vagy környezetének büntetésére
szolgál.

Sokszor előfordul, hogy valamilyen sikerünk el-
maradását, vagy balsikerünket, mások becsmérlésével
kompenzáljuk (balsikerünket mások sikerének, népsze-
rűségének keserű vagy irigy bírálatában egyenlítjük
ki).

"Kis ember nagy bottal jár", azaz egyéni elégte-
lenséget külső jelekkel igyekszik helyreépíteni.

A gyermekkorban előforduló túlkompensációra M. Adler felállította nevezetes "csékélyebbértékűség" és túlkompensációs elméletét. Ezen elmélet szerint minden gyermek szükségképpen csékélyebbértékűségi érzésben vagy komplexben (Mi-ko) szenved. Ennek az érzésnek az ellensúlyozására a gyermek különböző túlkompensációkat léptet életbe. Azok az okok, melyek állítólag minden gyermeknél felidőzik a csékélyebbértékűségi érzést, Adler szerint vagy sánta, vagy rút (pl. vörös hajú, szeplős stb.), vagy nem elég intelligens, vagy általában a felnőttek között szorongásos és függő helyzetben van, nem kapja meg a kellő gyengédséget és szeretetet, vagy az iskolában nem érvényesül, rossz előmenetele van, társai lenézik, szegénysége, vagy ügyefogyottsága miatt, nem veszik be a játéka, stb. Ezek az okok vezetnek a gyermeket először a tiltakozásra, lázadásra, majd pedig különböző túlkompensációkra. - Ezzel az elmélettel kapcsolatban meg kell jegyeznünk, hogy a pszichológusok bírálatai szerint az elmélet nem felel meg mindenben a gyermek valódi pszichológiájának. Legelőször azt kell megjegyeznünk, hogy nem minden gyermekben keletkezik szükségképpen csékélyebbértékűségi érzés, még kevésbé Mi-ko. A jól nevelt és kellő szeretetben felnevelkedett gyermekben kifejlődik az u.n. "fészeksztuáció", a bizalom, védettség és az anyával való összetartozás biztonság-érzése. A nagyobb gyermeknél pedig beszélhetünk u.n. "Gulliver-sztuációról", ez a lelki helyzet annyit jelent, hogy a gyermek érzi teljes függőségét a felnőttektől, mint a törpe az óriások között, de nem jelent szükségképpen kedvezőtlen, vagy kóros lelki elváltozást, nem jelenti a bizalomnak a hiányát. Ezen az alapon mondhatjuk, hogy nem minden gyermekben találjuk meg a túlkompensáció mechanizmusát. Emellett ki kell emelnünk még azt is, hogy ha előfordulnak a gyermekkorban és a felnőtt korban is bizonyos túlkompensációk, akkor azok nemcsak a csékélyebbértékűségi érzésre következnek be, mint visszahatások, hanem más lélektani okokból is. A csékélyebbértékűségi érzés kifejezése helyett inkább ezzel a szóval jellemezhetjük a túlkompensációk alapját: "minusz szituáció". A minusz-sztuációba beletartoznak, a következő eshetőségek: valami okból eredő szorongás, - túl szigorú nevelés, megalázottság, sikerek el nem ismerése, ("Te az életben semmire sem fogod vinni!" - "Te börtönben fogod végezni!" - "Semmi dolgozatod nem jó, nem tanulsz, megfogsz bukni!" stb.) Az ilyen önértetromboló nevelés bizonytalansági érzést, az önértet megalázását, az élettől való általános félelmet, az elszigeteltségtől való félelmet és más hasonló elégtelenségi érzéseket kelthet a gyermekben, amelyekre különféle kép-

pen reagálhat, többek között belső lázadással, azaz, túlkompenzációval, vagy kettős viselkedéssel, hízelkedéssel, túlzott alkalmazkodással (konformizmus), farizeizmussal, képmutatással stb. - Ugyancsak okozhat túlkompenzációt a túlzott elkényeztetés is. Ha az elkényeztetett gyermektől minden nehézséget és erőfeszítést elveszünk, akkor valóban csekélyebbértékűvé lesz az élettel való harcban, döntések előtt szorongást és bizonytalanságot fog érezni, kibújjik a nehézségek alól, menekülési és képtelenségi mechanizmusok keletkeznek benne, esetleg dacossággal válaszol az élet feladataira és így kompenzálja túl az elégtelenségi érzést. Ha valakit gyermekkorában "szépsége", kedvessége miatt agyonbecéztek, elkényeztettek, az felnőtt korában is úgy véli, hogy mindent elérhet egyéni erőfeszítés nélkül, mások szimpátiájának ügyes felhasználásával. Ez azonban természetesen nem túlkompenzáció, hanem álúton való keresése a sikernek. - Végül beletartoznak a minusz-szituációba az Ádler-től említett és helyesen felhozott állapotok is: a valódi csekélyebbértékűségi érzés, az ettől való félelem, és ennek pl. a testi fogyatkozásokban rejlő okai is. Ezek azonban éppúgy nem vezetnek minden esetben túlkompenzációra, mint a fentebbi esetekben láttuk.

Áttérve az ifjúkorra, megemlíthetjük, hogy a serdülőkorban előforduló henccegés, nagyizolás, öndicsőítő hazudozás, dacoskodás, fellázadás a feljebbvalók és a környezet ellen, szintén lehetnek a túlkompenzálás következményei, ha t.i. a serdülő nem jut hozzá önértetének, önértéktérsítésének megfelelő érvényesítéséhez. Ahol az ember megérdemelt sikereket arathat, és ahol egészségesen kifejtetheti erőit, ahol tettvégya teret nyer, ott nincs szükség túlkompenzációra. A serdülőkori minusz-szituációknak egyik tipikus túlkompenzálása az ábrándozás, vagyis az éber álmodozásba, a képzelte világba való menekülés. Erről a jelenségről azonban a "menekülések" mechanizmusánál lesz szó.

A túlkompenzáció mechanizmusának igazi megértéséhez azonban csak akkor jutunk el, ha megismerjük annak normális, és megfelelő alapformáját: a kompenzációt. A kompenzáció vagy kárpótlás Adler fentebb ismertetett elmélete óta (1917) az ember lélektani megértésének egyik fontos eszköze lett. Ha valamely vágyunk nem teljesülhet, (bloká) akkor a vele kapcsolatos lelki feszültség mindaddig tart, amíg a vágy, vagy szükséglet valami módon vagy kielégítést nem nyer, vagy elhal. A kielégítés történhetik adekvát úton, vagyis a vágy igazi tárgyának közvetlen elérésével, vagy történhetik egy más vágytárgy behelyettesítésével, tehát pótcselekvéssel, kerülő úton, - akár valóságos konkrét dolog vagy személy a vágy tárgya, akár képzeletbeli. A kompenzáció tehát kárpót-

lás, vele kellemetlen helyzetet iparkodunk kellemessel felcserélni; oly vágy-kielégítés, mellyel az adekvát módon el nem érhető tárgyat szubjektíve egyenlő értékű, de más jellegű tárggyal elégítjük ki (a képzeletben vagy a valóságban). A kompenzációnak minden formája tehát "életpótló", pótcselekvés

Példák a normális kompenzációra:

Ha Lewin elméletét vesszük alapul az úgynevezett pótcselekvésekről, akkor példáinkat 4 csoportba oszthatjuk:

a) a kompenzáció első formája a "helyzetyszerű megoldás", ha pl. egy levelet nem a postán küldünk el, hanem alkalmilag egy barátunkkal juttatjuk el a címzetthez, ez az eset voltaképpen még nem kompenzáció, mert ez az eljárás nemcsak alanyian, hanem tárgyilag véve is teljesen egyenlő értékű az eredeti cselekvéssel, a lelki feszültség megszűnik, a lelki egyensúly helyreáll.

b) "Rész az egész helyett" (pars pro toto), pl. ha nem vehetjük meg a kívánt árut, mert az nagyon drága, akkor legalább többször elmegyünk a kirakat előtt és nézegetjük azt, esetleg alkuszunk rá stb. Ha bosszúállás helyett a sértő félnek levelet írunk és abban visszasértégetjük, vagy megfenyegetjük, akkor kompenzáljuk eredeti vágyunkat és haragunkat. (Ezt a magatartást "jelképes leeresztésnek" is nevezik.) A kompenzációnak ezt a formáját jellemzi, hogy a kompenzálás iránya ugyanaz, mint az eredeti vágyé volt, az eredeti cselekvés irányában mozgunk a kárpótlás keresésében. Viszont a kárpótlásul szolgáló tárgy alacsonyabb színvonalon van, mint az eredeti igényünk, és ezért nem mindig szerez valódi kielégülést, hanem esetleg magunknak szemrehányást teszünk a valódi cél alhanyagolása miatt (önvád).

c) A harmadik csoportba tartoznak az irreális, látszatos, ál-, árny- és szürrogát-elintézkedések. Ezeket jellemzi, hogy a kompenzáció nem igazi vágytárgy irányában folyik le, hanem csak a belső cselekvés hasonlít az igazihoz. A megoldás inkább jelképes marad. Az ilyen kompenzációkban ideig-óráig megtaláljuk az eredeti vágy kielégülését és a lelki feszültség feloldódását, de csak azért, hogy a valódi vágy későbbben annál inkább jelentkezze. A vágytárgy eredeti "felhívó" jellege az ilyen kompenzáció után továbbra is fent szokott maradni, mert vágyaink rendszerint olyan természetűek, hogy nem lehet őket "bármivel", még hasonlóval sem kielégíteni. Ilyen ál-elintézkedése valamely feszültségünknek pl. a névtelen levél. Hasonló kompenzáció a látszatok fenntartása: "Fenn az ernity nincsen kas." Ha valamely gyűlölt személyen nem tölthetjük ki haragunkat, akkor legalább egy hozzá közelálló személyt, tárgyat,

vagy az illető képét ócsároljuk, bántalmazzuk. Az "in effigie" való kivégzés is hasonló mechanizmus. Ha gyermek fél a sötétben, akkor az anya bécézéssel, gyengédséggel kárpótolja. A kormányok a fizetés elégtelenségét dícséretekkal, kitüntetésekkel, címekkel szokták helyettesíteni. Fiaszkót vallott szerelem egy másik kapcsolatban keres magának kárpótlást, vagy, ha egy fiatal lány jegyességben van és az esküvő előtt néhány nappal kiderül, hogy a vőlegény sikkasztó, vagy más okból méltatlan, a szülők az elkeseredett lányt kárpótlásul külföldi szép utazásra viszik. Nagy szerepet játszanak a fantázia-kielégülések is az emberi életben. Ha vágyaink általában nem teljesülhetnek az életnek ridegsége miatt, vagy az élet prózaisága, szűk anyagi körülmények, foglalkozásunkkal járó gondok és nem nekünk való foglalkozások kényszere miatt, akkor kárpótlást keresünk a fantázia nyújtotta élvezetekben: színház, irodalom, képzeletbeli sikerek, utazás, vagy olyan foglalkozásban, amely eredeti hajlamainknak és vágyainknak megfelel. A szépirodalom kettős kompenzációt nyújt: ha egy szép regényt olvasunk, vagy egy romantikus filmet nézünk, ez éppúgy kárpótolhat bennünket azért, amit az élet tőlünk vágyaink teljesedésében megtagadott, mint ahogyan kárpótlást keres a szürke hivatali teendők után a szellemi igényekkel bíró ember játékában, versírásban, kertészkedésben stb. Mindezek az eljárások kompenzációk és egyúttal védekezések, pótcselekvések is, azonban olyanok, hogy az élet normális menetében és lelki egyensúlyunk visszaállításához szükségesek. Ezeket tehát nem nevezhetjük parataxisoknak.

d) Álcázott, vagy ál-elintézés az a kompenzáció, mikor a cselekvés és annak tárgya még külsőleg sem hasonlít az eredeti megoldásnak a módjához. Ilyenkor a kompenzációra néha alig lehet ráismerni, pl. mikor valaki bánatában leissza magát. Az ilyen kompenzációnak van ugyan feszültségoldó hatása, legalább időlegesen, de valódi megoldásnak nem lehet nevezni. Ez a pótcselekvés és kompenzáció olyankor szokott előfordulni, mikor az illetőnek valami oka van rá, hogy eredeti vágyát eltitkolni törekedjen.

A kompenzáció ritkán teljes értékű, nem mindig hatásos, mint a fentiekből is kitűnik: különösen ha valamilyen gyengeségünket, hibánkat, sértődöttségünket törekszünk kompenzálni, akkor önértékezésünk sok esetben élénken tiltakozik vágyaink ilyen elintézése, a "számlának" ilyen olcsó "kifizetése" ellen.

A kompenzáció sikere sok tekintetben attól is függ, hogy a vágytárgy behelyettesítése megegyezik-e a társadalom elfogásával és értékítéletével. A társadalmilag elismert kompenzáció, pl. a csalódott menyasszony külföldi utazása, meg-

könnyíti, és sikeressé teszi a kompenzációt, mert elősegíti a társadalmi alkalmazkodást. A nevelésnek egyik nehézsége a helyes pótcselekvések és kompenzációk beiktatásában éppen az, hogy a gyermekek még nem ismerik eléggé a társadalmi standardokat, a nevelők pedig nem ismerik a gyermek vágyait eléggé, hogy a kompenzációt irányíthassák. Minden esetre egyik fő nevelési elv az, hogy úgy kell a kompenzációt irányítani, hogy abból másnak kára ne származzék.

A kompenzáció lelki feladata: csökkenteni vagy megszüntetni a vágyból eredő lelki feszültségeket, - visszaállítani a megzavart lelki egyensúlyt, - önértékezésünk színvonalát, megtartani vagy emelni, - tevékenységi területünket növelni, átalakítani, - életpótlékot adni, - egyéniségünket fejleszteni, - védekezést nyújtani a vágyak fiaskójából eredhető zavar, reménytelenség, vagy lelki összeomlás ellen.

A kompenzáció a mondottak szerint hasznos és egyéniségfejlesztő művelet is lehet. A kompenzáló néha becsületos erőfeszítéseket tesz, hogy eredeti hiányait fáradtságos munkával kárpótolja. (Demosthenes). Sokszor látjuk mily őszinte vágyódás él az emberekben az után, amit nem bírnak, vagy tökéletlenül bírnak s ilyenkor nagy erőfeszítésekre képesek. Vannak olyanok is, akiknek a könnyen, vagy játszva elérhető tárgyak és célok nem kellene, és ott kívánnak érvényesülni, ahol az eredmény nehéz munkába kerül. Ezek kompenzációja nagyon értékes. Hasznos annak az egyénnek a túlkompenzációja is, aki felismeri kegyetlen hajlamát és azt túlzott jósággal kompenzálja; jellemző azonban a túlkompenzáció parataxisára, hogy az előbb említett kárpótláshoz túlságosan sok energia szükséges, úgy hogy alig marad belőle magának a jóságnak gyakorlására. A fantázia-kiegyensúlyozás is lehetne hasznosak, de kártékony hatásúak is. Az ábrándozás pl. ha elidegeníti a serdült a reális élettől, ha csökkenti az élet feladataival való eleven kapcsolatát, ha iskolai tanulása a túlzott ábrándozás következtében alászáll, ha szokássá válik, ha túlzottan kifesti a serdülő - akár a jelen élet boldogtalanságát (szenvedő hős), akár pedig a képzelt világban elérendő sikereit (győzelmes hős), akkor a fantáziaábrázolás parataxisá válik. Ha e túlzásokat elkerüljük, - akkor az ábrándvilágba való menekülés nemcsak lelki életünk egyensúlyát segít fenntartani, hanem a friss lendületnek, tervezésnek, hivatásbeli munkának nem megvetendő segítségére lehet. Vigasztalást is nyújthat az élet prózaiságáért és zordságáért: "Engem is az élet megviselven zordul, vigaszért hő lelkem a múltakba fordul; Azokról beszél, akik régen voltak, Mit az élet megvon; megadják a holtak." A célok és vágyak előrevetítése szolgálhatja a becsvágyat is, ami nélkül tudvalevőleg nagy dolgok sohasem történnek. A túlzott ábrán-

dozás egyik veszedelme a mondottakon kívül az is, hogy ha a vágytárgy nehezen érhető el, a mi színvonalunkhoz képest túlságosan magasan lebeg, akkor az eredmény gyakran a csalódás lesz. Ezért inti a költő a "Merengőt": "Ábrándozás az élet megrontója, mely kancsalul festett egekbe néz."

A kompenzáció lelki mechanizmusa sokszor tudattalan **marad**: pl. élvezzük a fantáziakielégülést regényolvasás közben, de nem ismerjük mindig azt a hatóerőt, mely bennünket szenvedélyes regényolvasóvá tesz.

A kompenzáció **aktív magatartás**, sokszor türelmetlen, nem tiszteli mindig az erkölcsi szabályokat és társadalmi standardokat, és éppen ellentétes a lemondó, belenyugvó, depressziós magatartással.

Két kompenzáció típust különböztetünk meg: a könnyű és nehéz kárpótlás típusait. Vannak akik állandóan sikeresen kiegyenlítik veszteségeiket; ezek inkább optimisták, a "mániás", vagyis emelkedett hangulati körbe tartozó egyének, akik szerencsés kiegyenlítéseikkel felülkerekednek az élet nehézségein. Jelszavuk: "Fájdalom a boldogságnak egyik alkotórésze." Vannak azonban pesszimisták is, akik nehezen tudnak kárpótlásra jutni, ezek a "depressziós" hangulati körhöz tartoznak.

Összefoglalva, felsoroljuk azokat a feltételeket, melyek között a kompenzáció parataxissá válik:

a) Ha **túlkompenzációvá válik**, azaz valamely fogyatkozástunkat annak ellentettjével sokszor kisebbbértékű, másodrendű javakkal törekszünk helyrebillenteni.

b) Rendesen parataxissá válik a kompenzáció, ha valamely **minusz-szituáció forrásából származik**. Ilyen okok a következők: csekélyebbértékűségi érzés, valódi vagy képzelt elégtelenség érzése, sértődöttség, létszorongás, valamely gyengeségünk eltitkolására való törekvés.

c) Ha a kompenzáció **oly intenzív és túlzó, hogy komoly életcélokat nem enged elérni**, ha a szórakozás egyedüli életcélá válik (Byron, Puskin Anyeginje) vagy, ha egy szeretett lény elvesztését minden áron, túlozva kárpótolni törekszünk, vagy ha valaki az ábrándozás parttalan vizébe veti magát, stb., akkor az életpótlás parataxissá válik.

d) Helytelen a kompenzáció, ha teljesen **elemésztí a lelki energiát és improduktív életre vezet**. Az ábrándozó elvesztheti kontaktusát a valósággal és terméketlen életbe süllyedhet.

e) Felismerhető a kompenzáció parataxisa arról is, hogy **nem vezet lelki kiegyensúlyozódásra**.

f) Ha **szokássá, jellemvonássá válik**, ilyenkor szokás beszélni valódi lelki mechanizmusról.

4) **Szublimáció**.- "az olyan ösztönzések, melyeknek megvalósítása eredeti alakjukban, akár minőségük miatt, akár erősségük miatt a kultúra követelményei következtében az alany számára nem lehetséges, más, megengedett, sőt kívánatos tevékenységeknek forrásává válhatnak. Libidó vagyis a

felesleges és elfojtásra került ösztönenergia mindennapi munkánkban rugójává, tényezőjévé válik." Így határozza meg Freud a szublimáció folyamatát és elválasztja azt az eszményítéstől (idealizálás). Mielőtt ennek a védekezési mechanizmusnak további elemzéséhez foglalnánk, lássuk néhány példát a szublimációra, a pszichoanalitikus irodalomból.

Példák:

Freud már a pregenitális életkor egyes jelenségeiben is megtalálja a szublimáció csíráját; a gyermekeket Kotschieren-je először átalakul a plasztilinnal való alakító-munkává, majd később szobrászművészetté szublimálódhat.

Már Nietzsche is hasonló gondolatoknak ad kifejezést, amikor felhossa, hogy Platon szerint a bölcselkedés szeretet nem más, mint a nemi vágyak átszellemítése, vagy a művészi képzelet ugyanilyen szublimálásának, vagy mint N. mondja az ösztön "intellektualizálódásának" az eredménye.

Közkeletű példa a fiatal lány esete, aki szerelmében csalódva betegápoló nővérré válik.

Szadista hajlamú ember ezt a vágyát orvosi operációban elégíti ki (v.ö. Szondi elméleteit).

Szublimáció egyes vénkisasszonyok macska-, kutyá- és papagályszeretete is.

Zinzendorf homoszexuális vágyait a "mennyei völgyekre" irányította. Ibsennél (Ha mi holtak felámadunk) Iréne és Rubek feláldozzák életüket, hogy a műalkotás létre jöhesse.

Freud meghatározásából és a felhozott példákból kitűnik, hogy a szublimáció mindig az eredeti vágykielégítésnél "magasabbrendű" színvonalon folyik le.

A szublimáció célja: védekezés a teljesíthetetlen vágyak feszültsége ellen, s törekvés annak csökkentésére, és magasabbrendű társadalmi alkalmazkodásra.

Mivel a szublimáció is egy más vágytárgyat helyettesít be az eredeti helyett, kérdés vajon a kielégülés minden esetben tartós és végleges-e. Freud nem állítja sehol sem, hogy a kielégülés minden esetben végleges.

Minden szublimáció elfojtással kezdődik, és mindig az ősi ösztönenergia (libidó) alakul át magasabbrendű tevékenységgé. Lehetséges azonban, hogy nem csupán a libidó, hanem más, támadó (agresszív) ösztönzések is hasonló szublimáción eshetnek keresztül.

A szublimáció lényege tehát: helyettesítés, áttolódás, pótcselekvés. A szublimáció azok közé a pótcselekvések közé tartozik, amelynél az alapösztönzés ugyanaz marad, csupán a kielégülés módja változik meg (hasonlóra).

A Freud-féle szublimációnak ezen fogalmazása ellen a pszichológusok több kritikai észrevételt tettek. Így pl. Scheler hiányosnak találja ennek a mechanizmusnak egész gondolatát, mert hiányzik be-

lőle annak a feltüntetése, hogy ki az, aki szublimál és miért teszi ezt? Freud az ösztönöket és azok mechanizmusait úgy látzik kissé függetlennek fogja fel az egész egyéniségtől, személyiségtől, és annak más fontos alkotó összetevőitől.

Woodworth szerint voltaképpen nincs is szükségünk az egész szublimációs elméletre, legkevesbé a libidóra, elég, ha arról beszélünk, ami a közönséges mindennapi életben gyakorta előfordul, hogy t.i. teljesülhetetlen vágyainkat magasabbrendűekkel cseréljük fel.

Mások kiemelik, hogy valódi "szublimáció" átszellemítés olyan ritka, olyan sok feltételhez van kötve, hogy célszerűbb egyszerűen "motívum helyettesítésről" beszélni.

Jung nem hiszi, hogy a művészet szublimáció eredménye volna, hanem ez az emberi szellemnek elsődleges funkciója. Ami a művészi tevékenységet illeti, nincs minden pszichológus Junggal egy véleményen és vannak, akik a művészkedés alapját nem az emberi szellemben, hanem az érzelmek "extázisában" keresik. Ezek szerint a legtöbb művész nem szublimál, hanem pótkielégülést keres (kompenzáció). Hasonlók az orvosok, ápolónők, karitatív tevékenységek apostolai is: ezek is valamilyen érzelmfeszültségből, mintegy sorsszerű kényszerhivatásban élnek.

Más kritikusok abból a szempontból indulnak ki, hogy a szublimációval mindig bizonyos értékelés jár együtt, és így lesz a szadistából sebész. Ez azonban tévedésnek bizonyul. Az ilyen "szublimációban" ugyanis két elemet lehet megkülönböztetni: az egyik a szadizmusnak nevezett kegyetlenkedési hajlam, a másik pedig a segítség vágya: ez az utóbbi nem képzelhető el úgy, mint az előbbiek szublimációja, vagyis a szadista összetevő nem magyarázza meg az orvosi magatartás keletkezését. Még pótkielégülés sem látszik itten fennforogni, mert hiszen az ilyen orvos szereti hivatását, lelkesedik érte. A tévedés alapja az, hogy Freud a szublimációt az idealizálás ellenképének tüntette fel.

Ha egy nő, aki a nyomor és a szenny iránti ellenszenvéből szociális segítő munkát vállal, ez sem mondható az "ösztön megneemesedésének", ez lehet egyszerű (és értékes) pótcselekvés; de hiányzik éppen a szublimáció mechanizmusának a lényege, az egyiknek a másikká való átalakulása. Az eredeti ellenszenv itt nem alakult át, csak háttérbe szorult, elfojtódott, a kielégülés nem is az eredeti állapothoz csatlakozik, hanem az új tájékozódáshoz. Elmondhatjuk tehát, hogy az efféle indítékok helyettesítések, melyek társadalmilag és egyénileg valóban magasrendűek lehetnek, nem egyebek, mint pót-

cselekvések, csupán a cselekvés célja lett "szublimissá".

Látjuk tehát, hogy a Freud értelmében vett szublimációk nagyon ritkák, vagy nem egyebek értékes pótcselekvéseknél. Az ilyen indíték-behelyettesítések, mint pótcselekvések természetesen hasznos szolgálatot is tehetnek az egyénnek és a társadalomnak, de esetleg parataxisssá is válhatnak.

A felületes indíték-helyettesítések gyakran meg szoktak ismétlődni újabb és újabb kísérletezések alakjában, mégpedig azért, mivel nem vezettek a lelki feszültség igazi feloldásához. Tehát parataxisssá váltak. Ez különösen akkor szokott bekövetkezni, ha az egyén nem kerüli gondosan az elfojtott vágyakat. Ezért sok "szublimálás" csak önillúzió és, mint ilyen csalódásra vezet.

A védekezések fajai (folytatás)

4) Átvitel. Az átvitel Freudnál eredetileg annyit jelent, hogy az érzelmi hangsúly, (libidó) áttolódik az eredeti tárgyról egy vele kapcsolatos más tárgyra, vagy jelképre. A második tárgy igen sokszor jelképpé válik. Ilyenformán az egyén nem száll szembe a lelki feszültség, vagy félelem valódi okával, hanem helyettesíti azt, tudattalan mechanizmus segítségével, egy másik tárggyal.

Példák:

Egy fiatal ember a virágos mezőn nem tud virágot szakítani, bizonyos gátlást érez, melynek okát a későbbi analízis abban találja, hogy gyermekkorában szexuális bűnt követett el egy hasonló korú kisleánnyal, amit később elfelejtett. Megmaradt azonban a tudattalan gátlás, amelyben az eredeti vágyról az érzelem áttevődik egy jelképre. Leány: virág.

Egy katona a harctéren nagyon fél a gépfegyvertűzben, ebből állandó szorongás származik, de elnyomja a félelem gondolatát s a kérdésre, miért olyan lehangolt azt feleli: "rossz híreket kaptam hazulról." Ebben az esetben a félelem áttolódott az elképzelt tárgyra, amelyik a valódi ok helyét foglalja el. Ez az átvitel megóvja a katonát attól, hogy félelmét bevallja. Mind a két eset öntudatlan védekezés a kínos helyzettel szemben.

Freudnál az átvitel számos más esetben is szerepel. Az átvitel tehát a lélektani folyamatoknak általános jelensége, melyet a kínos helyzetben levő egyén védekezésre használ. (Ilyen átvitelek, melyeknél védekezést még nem találunk, a következők: egy fiatalkori szerelem könnyen áttevődik az analízis folyamán magára az analizálóra. Negatív átvitel: a gyűlölet átvitele a szigorú szülőről az ana-

litikusra.)

A neurotikusok fóbái nem egyebek a Freud-féle elmélet szerint, mint átvitelek, és védekezések. Ezek egy a tudatból kiszorított félelmi tárgyat pótolnak egy másikkal, amely igen sokszor teljesen értelmetlen, és erre viszik át az eredeti félelmet. Példák: okatlan félelem egerektől, tériszony, stb. ezek mind tudattalan önnfenntartás ösztöneivel kapcsolatos érzelmi állapotok, pl. aki életveszélyben forog nem tudja áttolni ezt a félelemérzését más tárgyra és nem tud olyan pótcselekvést végezni, mint az, aki az egerektől fél.

Az átvitel célja mindig a védekezés. Ha nem is minden esetben. Az átvitel segítségével a lelki feszültség néha csökken, néha azonban megmarad, mint az a fóbák esetében világosan látható.

Az átvitel minden esetben magán viseli a parataxis jellegét.

5) **Projekció.** Ez az elnevezés szintén Freudtól származik (1894), és annyit jelent, hogy saját magunk tulajdonságait, főképpen ösztöneinket vagy komplexeinket másoknak tulajdonítjuk, másokra vetítjük. A projekció tevékenyen működik embertársainkhoz való mindenféle viszonyunkban, és kóros állapotokban is; pl. az üldöztetési eszmékben, vagy a "vonakoztatási elmebajban", amikor is embertársainknak és a sorunk mindenféle megnyilvánulásait tévesen, magunkra vonatkoztatjuk.

Példák:

Sokan vannak, akik úgy hiszik, hogy kedvenc ételüknek ízlenie kell mindenkinek, az ellenkezőjét nehezen tudják elképzelni.

Ha valaki azt kérdezi: "Nem vagy-e álmos, nem akarsz-e aludni menni", akkor sok esetben a saját vágyát vetíti egy más személyre.

Ha valaki nekünk nem szimpatikus, könnyen azt hisszük, hogy másnak sem lehet az.

Sok szülő olyan karácsonyi ajándékot vesz, amelyről azt képzei, hogy okvetlenül tetszeni fog a gyermeknek, pedig a valóságban csak neki tetszik, s nem tudja megérteni, miért nem tetszik az ajándék gyermekének, vagy másoknak.

Különösen hibáinkat szoktuk másokra vetíteni: "az emberek olyan szívtelenek!" - hallhatjuk azoktól, akik köztudomásúlag a legszívtelenebbek mások iránt. Tipikus projekció.

Klasszikus példája a projekciónak Ádám és Éva bűnbeesésének története a Bibliából. Ádám a bűnt Évára tolja, Éva pedig a kígyóra.

Ha azt halljuk valakitől: "X.Y. ellenségem, haragszik rám" - akkor gyanakodhatunk, hogy voltaképpen a beszélő érez ellenséges indulatot a másik

íránt.

Gyakori alakja a projekciónak az, amikor sikertelenségünk okát vagy ellenségeink rosszindulatának, vagy a véletlennek, körülményeknek, a sorsnak, sőt a varázslásnak tulajdonítjuk. Ha egy énekesnő hamisan énekel a hangversenyen, nem ő a hibás, hanem a kísérő zongorista, vagy az a mozgolódó hallgató, aki őt megzavarta, vagy a váratlan fejfájás, indiszpozíció, stb. Ha a teniszsportoló vereséget szenved annak oka az, hogy a "rakett elromlott".

Tudósok annak okát, hogy semmit sem produkálnak, abban látják, hogy "Rossz a felszerelés", vagy saját ügyetlenségükben, még inkább a tanársegéd ügyetlenségét okolják.

Senki sem tartja magáról azt, hogy a feladatot nem tudja intelligensen megoldani.

Különösen nagy szerepet játszik a projekció a szerelmi élet bonyodalmaiban. Sok szerelmes azt hiszi, hogy a másik fél is éppúgy rajong érte, mint ő a partneréért, a projekció itten "visszhangot" lát a másik félben. Ha azt kérdi tőle: "Nem szeretsz-e már?" akkor lehetséges, hogy ő benne ingott meg az érzelem.

Általában minden kétértékű, kétes értékű, meg nem engedett viselkedésnek gondolata könnyen projekciálódik. Aki ilyen hajlam van, szeretne erkölcsbírál lenni, elítéli a világot, abban kevés jót látnak, élénk örömet éreznek, ha mások bűneit leleplezhetik, kíváncsisággal fürkészik a rejtett és homályos viszonyokat, az ilyeneknél nem a valódi erkölcsi aggodalom uralkodik, hanem saját hibáiknak másokra való áthárítása, és az ilyen módon való védekezés.

Tévedés volna azt hinni, hogy csupán rossz tulajdonságainkat vetítjük ki másokra. A projekcióval ugyanis környezetünket tesszük saját egyéniségünk tükrökévé és ilyen formán értékes tulajdonságainkat is kivethetjük: így történik, hogy másokat dicsőítünk olyan kiváló tulajdonságaikért melyek öbennük nincsenek, hanem saját magunktól merítettük őket és vetítettük más személyekre. Ilyenkor a vetítő nem tud saját értékéről, tehát a projekció mechanizmusa tudattalan, vagy pedig csak saját eszményített énjét vetíti más személyekre.

A projekció normális folyamat ugyan, de eltér a reális élet helyes értékeléseitől, ezért parataxis. A kellemetlen tulajdonságok vetítésének a célja az, hogy meneküljünk saját hibáink okozta lelki feszültségeink elől, - hogy a rossz tulajdonság önünkhöz ne tapadjon, azért vetítjük magunkból, nemcsak éber létben, hanem álmainkban is, nemcsak normális állapotban, hanem patológiásan is.

A projekció mechanizmusa tudattalan: hibáinkat és rossz tulajdonságainkat nem merjük, vagy nem tudjuk megunknak bevallani s ezért védekezünk ellenük. Az ilyen védekezésben rendszerint nagy kielégülést találunk, lelki feszültségünk csökken.

A projekció művelete hasonlít az önigazoláshoz (mentegőtődzés, ürügykeresés), vagy a paranoiához, az üldöztetési, vagy vonatkoztatási eszmékhez. Ezekben ugyanis mind meg lehet találni a védekezés alap gondolatát.

6) **Introjekció.** Freud utal arra a folyamatra is, amely a projekciónak ellentéte: ez az introjekció, vagy bevetítés, mely akkor működik különösen, amikor a kisgyermek a szülőknek és tanítóknak parancsait, követelményeit felveszi gondolkodásába és lelkiismeretébe és így ezeket az ő egyéniségének (a felettes énnek) alkotórészévé teszi.

Általánosítva e gondolatot introjekciónak nevezzük azt a mechanizmust, mikor önmagunkat kicsinyítjük, mások hibáit, vagy a környezet, a sors rossz intézkedését a magunk hibájá gyanánt fogjuk fel, önmagunkat vádoljuk és ezzel védekezünk kellemetlen és kínos helyzetünkben. Ennek a védekezési mechanizmusnak sokszor az a tudattalan célzata van, hogy kicsikarjuk környezetünk elismerését, hogy kitűnjön: nem mi vagyunk a felhozott hibák okai, vagy hogy különb teljesítményekre vagyunk képesek, mint amilyeneket magunk állítunk, egyszóval törekszünk arra, hogy környezetünk szavainkat megcáfolja, túlzott szerénységünket dicsőítéssel kiegyenlítsse. Így érkezik el az ember az introjekció mechanizmusának a segítségével önértéktérzésének az emeléséhez.

Túl szerény és alázatoskodó emberek voltaképpen bensőleg egyáltalán nem azok; ha elfogadjuk és megerősítjük állításaikat, amelyekkel magukat kicsinyítették, vagy becsmérelték, komolyan megsértődnek. Az ilyen szerénység álszerénység és kerülő úton védekezik vele az egyén hibáinak valódi leleplezése vagy önkéntes beismerése ellen.

Az önvád azonban lehet valóságos is és beismerése szintén lehet reális; ennek az esetnek változataival egy későbbi fejezetben foglalkozunk.

7) A védekezések egyik sokoldalú formája az **álcazás**, az **álarcok** (maszkírozások) és **hazugságok** különféle fajtái. Nietzsche, a nagy leleplező mutatott rá arra, hogy a normális emberi élet telve láttszattal, álarcokkal, hamisításokkal és csalással. "Minden élet látszaton, művészkedésen, csaláson, optikán, a perspektíva szükségességén és a tévedésen alapszik." - "Az önfenntartásnak milyen sok ármánya, milyen értelem és magasabbrendű vigyázat van elrejtve egy-egy öncsalásban, és mennyi hamisságra van szükségünk, hogy megengedhessük magunknak csak egyszer is az igazmondás luxusát. Az élet csalódást kíván és csalódásokból él." Ezen gondolatok nyomán elterjedt a modern pszichológiában a védekezésekről szóló elméletek fejezetének az álarcok és különféle ha-

zugságoknak az elmélete. E védekezési fajok közül a következőket kell tárgyalnunk: az azonosítás, a racionalizáció, önigazolás, és a házugságok műveleteit, amelyek mind a maszkírozásnak különféle fajait alkotják.

a) **Azonosítás (identifikáció).** Ha valaki erős érzelmes-séggel kapcsolódik egy személyhez, vagy eszméhez, vagy eszményképhez, intézményhez, stb. és ha képzeletben egynek érzi magát ezekkel s ennek megfelelően cselekszik, akkor azonosításról, identifikációról beszélünk.

Példák:

Az álnevek és felvett nevek azt mutatják, hogy az illető azonosítja magát az álnév tartalmával, jelentésével, és így álarcot visel, mely önértéktérzését emelni van hivatva.

Aki politikai pártokkal, eszmékkel annyira azonosnak érzi magát, hogy egyénisége ezekbe szinte maradéktalanul felszívódik, az szintén identifikálja magát. Nők azoknak ügyeivel, akiket szeretnek, messzemenően azonosítani tudják magukat érzelmileg, még akkor is, ha az ügy igazságtalan. Anyák gyermekeik érdekeivel hasonlóképpen szokták magukat azonosítani, védelmezik őket, még akkor is, ha érzik állásfoglalásuknak nem egészen igazolható voltát. Mind a két esetben megosztják az azonosítók azoknak sorsát, akiket szeretnek.

Előfordulhat, hogy egy fiatal lány, atyjához való túlságos ragaszkodásban oly képet alkotott róla (Imágó), hogy az benne fixálódott, szabadulni e képtől nem tud, mert bizonyos vágyait identifikálja az apa képeivel; amikor tehát párvalasztásra kerül a sor, öntudatlanul oly férfit keres, aki megegyezik az apai Imágóval.

Közismert identifikációk: sportpályán a nézők egy része a játékosok egyik pártjáért lelkesedik, a másik az ellenkező párttal azonosítja magát. Ez azonosítások következménye a két párt ellenségeskedése, szenvedélyes vitája, sőt tettelegességre is vetemednek, vallási, világnézeti, tudományos kérdéseknek is megvannak a maguk pártjai és fanatikusai, magatartásuk az identifikáción alapszik.

Sokan azonosítják magukat regényhősökkel, vagy más eszményi személyekkel (Anyegin; Byronizmus, Mme Bovary: egy elképzelt életeszmény; Ibsen Hjarmálja egy zseniális feltaláló eszményképével azonosítja magát és kizsákmányolja környezetét; Gyulai Pálnak "Egy régi udvarház utolsó gazdája" című elbeszélésében a régi világról ittmaradt magyar nemesúr a rendi Magyarországgal azonosítja magát lélekben, beleütközik a fennálló rend kérlelhetetlen realitásába és ebben az összeütközésben tönkremegy. Egy fiatalember nagy író szeretne lenni és utánozza egy költő külsőségeit: lobogó hajjal jár, elhanyagolt

külsejével és excentricitásaival törekszik elérni a költő presztizsét.)

Egy titkár kisasszonynak nagyon imponál a híres filmszínész, képzeletben azonosítja magát vele, hajviseletben, ruházatban, sőt a filmről ismert életattitűdökben próbálja utánózni és az irodában is mozisztár módjára viselkedik.

Ezek az azonosítások mind álarcok és szerepjátások az életnek azon a területén, ahol az illető valamiképpen kielégítetlen érzésekkel éli a maga mindennapi életét.

Ugyanezekkel a jelenségekkel találkozunk a gyermekkorban is: az iskolai életben a gyermekek sokszor eltitkolják belső ellenkezésüket az iskola fegyelmével szemben, álarc mögé rejtőznek, színészkednek és szerepet játszanak, egyszóval védekeznek. Ilyen álarcok pl.: a gyermek úgy mutatja, mintha nem értené a kérdést, magát értelmetlennek, ostobának tetteti. Vagy fordítva, a gyermekek kérdésekkel halmozzák el a tanítót, melyek inkább az idő húzására-vonására szolgálnak és egyáltalán nem komolyak, vagy szerepjátékokat játszanak, melyek szintén teljes azonosításon alapulnak.

A szerepjátékok vagy utánzó játékok már az iskoláskor előtt is kedvenc játéka a gyermekeknek. Ezek mutatják az identifikáció nagy hatalmát és szerepét a gyermekek életében.

Különösen érdekes a gyermekeknek a szülők valamelyikével való identifikációja. Viszont a szülők is azonosítják magukat gyermeküknek érdekeivel, ugyanakkor azonban sokszor saját eszményképüket is azonosítják gyermekükkel. Sok apának kedvenc eszméje pl. az, hogy gyermekét arra a pályára adja, melyet valaha ő szeretett volna elérni, és így gyermekének elképzelt pályájában saját rajongása ébred újjá.

Más felnőttek teljesen azonosulnak hivatásukkal. Ezek rendszerint igen egyoldalú emberek, akiknek egyéniségéből az identifikáció után vajmi kevés marad családjuk, embertársaik vagy kedvteléseik számára. Ilyen túlzott identifikációt látunk abban, aki csak tanár, csak orvos és semmi más.

Látható, hogy az identifikációk védekezési mechanizmusok, melyeknek két fő típusa van: az első típusa tartoznak azok, akik valamely hiányukat pótolják az azonosítás segítségével. Az azonosításban az illető magánál magasabbrendűt, nagyszerűbbet, kiválóbbat választ ki magának, egyszóval egy ideális képpel vagy eszmével azonosítja magát és így védekezik az elégtelenség érzései ellen. Együttal álarcot is visel és ez az álarcviselés kiszélesíti, emeli önértékképzését. Az identifikáció célja tehát itt is önértékképzésünk megtartása, vagy emelése. - A másik típusba azok tartoznak, akiknek vá-

gyai közvetlenül nem teljesülhetnek és ezért képzeletben oly eszményekkel azonosítják magukat, amelyek segítségével vágyaikat képzeletben kiélhetik.

Az identifikációnak megvan a maga haszna és jótékony hatása az egyéniség fejlődésében. Ha nemes életeszeménnyel azonosítjuk magunkat, és nem veszítjük el teljes egyéniségünket, akkor a nevelés és önnevelés számára az identifikáció és az utánzás tagadhatatlanul kedvező hatással jár.

Viszont parataxiszá válik az identifikáció akkor, ha oly eszmékkel, vagy eszményképpel azonosítjuk magunkat, amelyek messze esik jelenlegi állapotunktól és így viselkedésünket irreálisra teheti. Ebben az esetben az identifikáció felborítja a normális élet viszonyait, összeütközésre vezet az ideális és saját elégtelen személyi tulajdonságaink között és könnyen saját magunk karikatúrájává tehet bennünket. Különös veszélye van az identifikációnak abban a **túlzásban**, mellyel ez a mechanizmus szinte felszívja egész egyéniségünket, ha nem óvakodunk vele szemben (v.ö. az apa-Imágó fixálódását). Az identifikációnak a veszélye abban is megmutatkozik, hogy látszólag teljes kielégülést nyújt. A molesztárokkal stb. való azonosulás különösen a serdülés korában egy látszat-idealizmusra vezethet, amely megakadályozza az élet reális feladatainak a teljesülését, ugyanakkor, amikor egy ábrándvilágban teljes kielégülést ígér. Az ilyenek hamis életformákat sajátítanak el, nem úgy viselkednek, amilyenek a valóságban, vagy aminőknek lenniök kellene, s ez a körülmény akadályul szolgál a helyes önismeretnek és az illető egyéni képességei helyes kifejtésének. Az ilyen identifikáció tehát egy neme annak az álarcnak, melyet "élethazugságnak" nevezünk (lásd alább).

8) A különféle hazugságok, a realitás különféle **meghamisításai** a következő csoportokba oszlanak:

a) A valóságnak meghamisításai lehetnek **alkalmi hazugságok**, a valóság színezései, eltorzításai, elködösítései, retusálásai, melyek mind az u. n. "élettechnika" fegyvertárához tartoznak és abban állanak, hogy valódi indítékainkat tudatosan vagy tudattalanul elrejtjük, álcázzuk. Ezek mind védekezések, és önértéktérzésünk megóvását szolgálják, hiszen olyankor folyamadunk hozzájuk, mikor az igazság nyílt bevallása kellemetlen, megalázó, vagy kínos helyzetbe hozna bennünket. Lágabb értelemben idetartoznak az u. n. "konvenzionális" és "fehér" hazugságok is. Külön csoportba tartoznak az u. n. **élethazugságok**, amelyek komplikált öncsalási és másokat félrevezetni törekvő műveletekből állanak. Példa erre Ibsen Hjarmaljárá, aki tétlenül él, szerencsétlen hozzátartozóival eltartatja magát és azzal az ígérgetéssel kárpótolja őket, hogy egy zseniális találmányon dolgozik.

Mások félrevezetését az ilyen egyéniségekben ki szokta egészíteni az öncsalás is. Akik ilyen képzelet azonosításokban élnek, végül maguk is hitelt adnak saját hazugságaiknak, és elhiszik magukról azt, amit kifelé mutatnak. (Moliére képzelet betege.)

b) A hazugságoknak és álcázásoknak gyakori módja a hall-

gatók figyelmének elterelése, a témaválasztás, vagy hallgatás. Már a gyermekek rájönnek, milyen hatásos eszköz a felnőttekkel szemben a figyelem elterelése, mikor az ember kellemetlen helyzetbe jutott és büntetést vár.

Ha a gyermek közvetlen attakkal nem éri el a célját, akkor sokszor különböző műfogásokhoz, trükkökhöz folyamodik, és ezek között első helyen áll a figyelem elterelése. Sok gyermek így szerzi meg a környezetén való feltétlen uralkodást, sőt kis zsarnokká válhat, ha nem vesszük észre védekező mechanizmusait és álcázásait. Egy kiváló pszichológus mondása szerint: Ha meg akarjuk ismerni egyéni gyengéinket, nem kell mást tennünk, mint megfigyelni a gyermekeket, hogyan bánnak (el) velünk. Ha egy gyermeket kikérdezzük, vagy vizsgálunk, vagy a feleléstől fél, minden alkalmat megragad, hogy különféle ürügyekkel kimenjen a szobából, más kérdéseket tesz fel, nyugösködik, stb., mindezt azért, hogy a felnőttek figyelmét magáról elterelje.

Hasonló elterelést és álcázást látunk sok gyermeknek abban a viselkedésében, amikor valamely rejtett hibáját a felnőttektől helyeselt "jó magaviselettel" takarja pl.: fitogtatott szorgalommal, feltűnő engedelmeskedéssel. Még az is elő szokott fordulni, hogy gyermekek azért mutatnak ilyenféle "jó" magaviseletet, hogy ezzel a felnőtteket ingereljék, velük így adjanak kifejezést ellenállásuknak. Tudunk azonban olyan eseteket is, mikor a gyermek valamely hibát nem helyes, hanem más helytelen cselekedettel leplez, hogy így a figyelmet elterelje hibájáról. Egy iskolás fiú pl., akit társai nem becsülnek, azzal akarja kiegyenlíteni mínusz-szituációját, hogy szándékosan rossz magaviseletet tanúsít a tanítóval szemben (egyúttal túlkompenzáció).

A védekező gyermek és felnőtt fegyvertárához tartoznak továbbá a szoros értelemben vett **tettetések** is. Ezek mutatják legjobban az "álarc" lélektani mivoltát. Az **álarc** ugyanis olyan kifejezések sorozata, melyeknek valódi alapja nincs, viszont azzal az igénnyel lépnek fel, "mintha" a lelki valóság és magatartás egyenes kinyilvánítására szolgálnának. Jung "Persona"-ja rokon azzal a réteggel, amely egyéniségünkre a tettetések, hazugságok nem valódi viselkedések következtében állandósulnak, lerakódnak. A tettetés is ilyen perszonális álarc, azzal a megkülönböztetéssel, hogy a tettetésben az egyén szándékosan törekszik mások félrevezetésére. Ha a valódi magatartást leplező viselkedésmód sikerül, akkor az "igazság" benyomását mímelik, a mesterséges kifejezési forma jelenik meg előttük, de annak megfelelő tartalom nélkül.

A gyermekek korán észreveszik, hogy a felnőttek olyasmire használják őket, olyan feladatokat adnak nekik, melyekhez kedvük nincsen. Ilyenkor különböző "tehetetlenségeket" színlelnek, pl. "nem tudják" megtanulni a leckét, a jó zenetehetségűek szándékosan hamisan játszanak, az elégedetlenek hamis alázatosságot és engedelmességet mutatnak, egyszóval tettetéssel védekeznek.

c) Valódi és nem-valódi (echt-unecht) viselkedések. A "nem-valódi" viselkedések abban különböznek a tettétéstől, hogy nem szándékosak, félrevezetőek. Mégis álarcok, védekezések és a Jung-féle personához tartoznak.

Ilyen nem-valódi viselkedést mutatnak azok a gyermekek, akik nem képesek a koruknak megfelelő új fejlődési szakasz viselkedésformáit elsajátítani, hanem megmaradnak az elhagyott fejlődési szakasz kényelmesebb "kisgyermek-szituációjában". Ennek éppen ellentéte a koraérett gyermek, aki elővételezi, anticipálja a későbbi fejlődési szakasz viselkedésmódját. Mindkettő "un-echt" viselkedést mutat. Ugyanígy hatással van ránk a diplomaták kiszámított, gondolataikat leplező mosolya, melyet a régi világban kiegészített a monokli. Mindenféle életkörülmények között lehetséges a pózolás, az a viselkedésforma, amely a látszatra alapítja a benyomást, ezek a benyomások, mint Hamlet mondja: "Látszanak, mert játszhatók". Hamletnek is illenék bánkódnia, a bánatot azonban nem úgy mutatja, mint azt tőle kívánják, és megjegyzése a pózolásra vonatkozik.

A nem-valódi viselkedések sűrűn előfordulhatnak a neurotikusoknál is. Bizonyos neurózis abban áll, hogy az egyén szeretné magát teljesen átadni egy szeretett személynek; vagy vonzalomnak, őszintén és teljes természetességgel, - de fél, hogy "elveszti önmagát" és ezért védekezik saját vágyai ellen; viselkedése tehát magán fogja viselni a nem-valódiság bélyegét.

d) Az álarcok, félrevezetések, hazugságok stb. mikor válnak öncsalássá, azt pontosan megmondani nem tudjuk, mert a két terület között számtalan átmenet lehetséges és az átmenetek egyéniék.

Önmagunknak dűpirozása, az öncsalás Klages szerint szűkségképi jelenség, védekezésünknek többé-kevésbé öntudatlan formája.

"Gonosz ember vagy, - mondja emlékezetünk, - lehetetlenség, - mondja önértéktérzésünk, - és e vitában végül is az emlékezet enged." (Nietzsche)

A gyermekkori álcázások nem veszedelmesek mind-

addig, míg a gyermek tudja, mit művel, vagyis amíg műfogásai mások tudatos félrevezetésére irányulnak. Mihelyt azonban maga is hisz bennük, akkor öntudatlan mechanizmussá válhatnak, és öncsalásra vezethetnek. Tipikus példa annak a gyermeknek esete, aki lecke kikérdezés alkalmával szorongása miatt rosszul lesz; a nevelő elnézi az esetet, és kíméletben részesíti, több hasonló eset után a gyermek szabályosan rosszul lesz, valahányszor feladatát teljesítenie kell. 30 éves korában, mikor már régen "elfelejtette" és "kinőtte" ezt a hibáját, ismét rosszul lett fogja el, valahányszor nyilvánosan szerepelnie kell. Az önbecsapás műveletét ebben az esetben egy tudattalan komplex irányítja.

A védekezés fajtái (folytatás)

9) **Érzelmi logika és katatóniás gondolkodás.** Ribot az érzelmi logika lényegét abban látja, hogy egy adott tételünkhöz minden kétségen felül áll és amiben eleve hiszünk, keresünk utólagosan bizonyító érveket. A tárgyi logika úgy jár el, hogy a tapasztalati előzményekből következtet bizonyos tételekre, melyet előre még nem ismerünk; az érzelmi logika éppen megfordítva jár el.

Bleuler az ilyen gondolkodásnak okát az erős érzelmekben találja, melyek gondolkodásunkat irányítják. Ha az érzelmek annyira döntő hatásúak, hogy nyilvánvaló a mi szenvedélyes gondolkodásunknak a valósággal ellentétes jellege, akkor már patológiás, katatóniás gondolkodásról beszélhetünk.

Általában minden ember gondolkodását többé-kevésbé érzelmi állapotai irányítják. Érzelmeknek megfelelő képzet-társítások, gondolatkapcsolások mindig előnyben részesülnek, míg a közömbös, vagy érzelmeinkkel ellenkező gondolatok érvényesülését az érzés ereje megnehezíti, őket háttérbe szorítja. Az érzések tehát gondolataink színpadi rendezőink.

Ebből a törvényszerűségből érthető az a kényszerállapot, hogy aktuális érzelmi színezetű gondolatainkkal foglalkoznunk kell; az ilyen gondolatokat nem tudjuk elűzni, vagy ignorálni, vagy csak erőfeszítéssel és kivételes esetekben.

Ismeretes, hogy ha valami bennünket ért sérelem miatt bosszankodunk, akkor minél tovább foglalkozunk a bosszantó gondolatokkal, annál több érvet tudunk felhalmozni és bosszúságunkat lavinaszerűen növeljük. Ugyanez a helyzet a gyűlölet, féltékenység, szerelem, vagy öröm affektusainál. Az efféle gondolkodás táplálja az érzelmet, amelyből fakadt és viszont. Ilyen helyzetben, ha érzelmeink erősek, lehetetlen más dologgal tárgyilag foglalkozni, vagy legalább is csupán nagy erőfeszítések árán.

Érzelmeink továbbá meg is hamisítják logikai gondolkozásunkat.

E meghamisítást természetesen nem úgy kell érteni, mintha valóban magukat a logika tárgyi törvényeit elfelejtenék, vagy megmásítanók, ez tévedésre vezetne (paralogizmus); a hamisítás abban áll, hogy nem alkalmazzuk a logika ismert törvényeit, hanem mellőzzük őket. Például: az eufóriás ember nem tudja figyelembe venni tetteinek következményét, különösen nem a kedvezőtleneket és így önmagát ejti tévedésbe. Az eufóriás ember kevésbé veszi észre saját hibáit, mint a közömbös hangulatú. Viszont a süllyedt hangulatú egyén tetteinek, gondolatainak csupán rossz következményeit látja. Mindkettő tehát mellőzi a tárgyi logikát.

Az érzelmi logika további parataxisa az, hogy az érzelmeinknek megfelelő eszmék, gondolatok jelentőségét mértéktelenül túlozzuk, azokét pedig, amelyek érzésünk számára jelentéktelenek, leszállítjuk. A nekünk kedvező és számunkra fontos eszmékkel szívesen foglalkozunk és logikai gondolkozásunkat szubjektív módon megváltoztatjuk.

Példák:

A félénk, vagy gyáva ember túlbecsüli a veszélyt és kevésbé értékeli a kedvező lehetőségeket. (Hegel)

A tudósok saját elméleteik, vagy vesszőparipáik számára folytonosan újabb és újabb érveket találnak, míg az ellenérveket vagy nem képesek igazi jelentőségükben felismerni, vagy egyszerűen lelki vakassággal viseltetnek irántuk. Ami a tudásra áll, ugyanaz áll minden emberre, ha kedvenc eszményéről vagy értékeiről van szó (ebbe belejátszik az azonosítás művelete is).

Így keletkeznek **előítéleteink**, párt- állásfoglalásaink, melyek világosan mutatják elfogultságunkat, vagyis érzelmi logikánkat.

Előítéleteinkben, mint általában meggyőződéseinkben és hiedelmeinkben nem a logika tárgyi törvényeinek alkalmazása játsza a főszerepet, hanem érzületeink, érzelmi alapmagatartásunk. Előítéleteink megdönthetetlenekké vált eszmerendszerek, logikai skatulyák, melyeket nem engedünk szétbontani. E magatartásunknak egyik oka az is, hogy "az ember megélhet igazságok nélkül, de nem élhet meg bizonyosságok nélkül" (Le Bon). Ezen előítéleteink teszik a forrását számos már említett mechanizmusnak, aminők az azonosítás, projekció stb. Természetesen az előítéleteknek, vagyis az érzelmi logikának inkább vannak alávetve azok, akikben egy meghatározott életirány, vagy biológiai szükségesség az érzelmeket uralomra juttatja a szabad és tárgyilagos gondolko-

zás felett: katonák, papok, politikusok, bölcselők és a nők inkább mint a férfiak.

A világnézeti vagy tudományos előítéletek mellett találunk egyes általános előítéleti tételeket is. Ilyen pl. az, hogy senki sincs megelégedve sorával, még akkor sem, ha az tárgyilag véve a legjobbnak is látszik, - de mindenki meg van elégedve intelligenciájával, még akkor is ha az gyenge.

A mai emberek a régi jó időket dicsérik, az itt élők a másutt élőket.

Sokan vélekednek úgy, hogy minden jó, ami régi, és mindaz, ami új, rossz.

Könnyen hívők vagyunk abban, amit egyéni megítéléssel nehéz, vagy lehetetlen eldönteni, pl. a szakmánkon kívül eső dolgokban; könnyebben elhiszük azt, amit nem látunk világosan és azt fantáziásan, hamisan vágyainktól megfestve fogjuk fel. Mindez meggyőzően hat reánk (a szuggesztibilitás szerepe előítéleteinkben).

Beállítódásaink, felfogásunk szűk volta egyoldalúsága, pártoskodásra vezethet.

Az egyéni kritikának hiánya miatt beállhat a gondolkozás általános nivellálódása, vagyis úgy gondokozunk sokszor, ahogy azt a divat magával hozza.

10) **Racionalizáció és önigazolás.** A racionalizáció elnevezés Jonestól származik (1908) és annyit jelent, hogy ha valamely múlt viselkedésünk magyarázatra szorul, akkor elfogadható, de nem reális okokat hozunk fel, melyekkel viselkedésünket mások, vagy magunk előtt igazoljuk. A racionalizáció tehát motívumhelyettesítés és védekezés.

Példák:

Jones klasszikus példája: egy kísérleti személynek hipnotikus állapotban azt a parancsot adják, hogy felébredése után néhány órával nyissa ki a kísérleti helyiség ablakait. Felébredés után a k.s.z. természetesen semmit sem tudott a parancsról, a meghatározott időben azonban késztetve érezte magát arra, hogy az ablakokat kinyissa. Mikor megkérdezték, hogy miért nyitja ki az ablakokat, azt felelte: "Nagyon meleg van", - holott a valóságban nem volt olyan meleg, ami a k.s.z. viselkedését indokolhatta volna.

Egy amerikai bírónak, beiktatása alkalmával a következő utasítást adták: "Az ítéleteknél kérjük az Ön döntését, az valószínűleg helyes lesz; de nem kérdezzük az Ön indoklását, mert az bizonyosan rossz lesz."

Mikor a pályaválasztási tanácsadásban a jelöltek től azt kérdezzük: "Miért választja ezt vagy azt a pályát?" - akkor tudnunk kell, hogy a kapott felelet igen sokszor racionalizáción alapszik, vagyis elfogadható, sőt valószínű okokat hoz fel a jelölt, de ezek nem mindig azonosak választásának valódi (tudattalan) indítékaival.

Mikor valakit kitüntetnek valamely érdemrenddel, az illető szabadkozik és azt mondja: "Nem magamért, hanem családomra való tekintettel fogadtam el" - mi pedig tudjuk, hogy valódi oka nem ez, hanem hiúság.

Mikor az államok egymásnak háborút üzennek, oly okokat hoznak fel, melyek nyilvánvalóan hamisak, az igazi indító okokat pedig elhallgatják.

Az ilyen racionalizációk sokkal nagyobb teret foglalnak el életünkben, mint sem hinnők. "A szív mindig rászedi az ésszt." (Rouchefoucauld) Különösen tevékeny a racionalizáció a túlzó önátadásban, az önfeláldozás vagy szerelmi szenvedély megokolásában magunk, vagy mások előtt.

Sűrűn fordul elő ez a művelet a gyermekeknél. 8 éves korig a racionalizációt még nem lehet megfigyelni a gyermekeknél, eddig a korig magatartása naív és reflektálatlan, védekezések gyanánt csak könnyen felismerhető hazugságokat használ. Ezen életkortól kezdve a racionalizálás összevegyül a gyermek kisebb-nagyobb hazugságaival, és sokszor ezektől nehezen lehet megkülönböztetni. A különbség ugyanis abban van, a hazugság és a racionalizáció között; hogy ez az utóbbi tudattalan mechanizmusra támaszkodik, és az okadatolásban maga a gyermek is hisz, míg a hazugság tudatos félrevezetés, melyben nem hisz. A gyermekkor vége felé és a serdülőkorban a racionalizáció egyike a leggyakoribb parataxisnak. Kifejlődését elősegíti a felnőtteknek a magatartása is. Nemcsak a hazugságra tanítják meg a felnőttek a gyermekeket saját példájukkal, hanem a racionalizációra is, különösen azzal, hogy arra oktatják a gyermeket, hogy gondolkozásunk családhatatlan, alkalmas arra, hogy mindennek okát tudja adni, akár ismerjük az okokat, akár nem. Tudjuk azonban, hogy hamis előfeltevésekből sokszor lehet igaz, - igaz előfeltevésekből hamis, - és igaz előfeltevésekből igaz következtetéseket levonni. Ebből következik, hogy érveléseink sokszor a helyes és igaz gondolkodás látszatát viselik magukon, benünket magunkat is meggyőznek, holott tévedésen alapulnak. Az önigazolásban leggyakoribb az ilyen racionalizáció.

A serdülés korában a gyermek még sokkal többet ad társainak véleményére és a társadalom erkölcsi megítélésére, mint a gyermekkorban s ezért önvéde-

kezése és racionalizációja még gyakoribbá és erősebbé válik. A társadalmi helyeslés ebben a korban nagy lelki szükséglet. Ezért látjuk azt, hogy a serdülő gyakran elrejt, vagy elfojtja cselekvésének igazi indítékait, ezek ugyanis kellemetlenek reá nézve, és társadalmilag elfogadható indítékokat tüntet fel viselkedésének valódi okai gyanánt. Ha ez tudattalan mechanizmussal történik, akkor racionalizációval állunk szemben.

Visszatérve a felnőttekre, a racionalizációnak számos példájával találkozunk a nevelés területén. Egy szülő vagy pedagógus, mikor a gyermeket megbünteti, azt állítja, sőt hiszi, hogy őt ebben a gyermek java vezeti, pedig a valóságban haragból bünteti, indulatának lereagálására.

Általában senki sem hajlandó elismerni, hogy ostobául, vagy gonoszul cselekedett. (Ez utóbbit még könnyebben elfogadja a vádlott, de törekszik itt is cselekedeteit enyhítő körülményekkel, és indítékainak szebb színben való feltüntetésével racionalizálni.) A bírósági tárgyalásokon általában szemlélhetjük azt az ősi emberi magatartást, hogy még a legsúlyosabb vádakkal terhelt ember sem mond le önértéktérzésének megmentéséről, hanem azt törekszik bebizonyítani, hogy a terhére rótt cselekedetet indulatból, szenvedélyből mások felbízgatására cselekedte, vele csupán "megtörtént" a baj, de ő lényegében jó és ártatlan. A racionalizáció mechanizmusát ezekben az esetekben lehet legjobban tanulmányozni.

A ravaszság olyan magatartás, amely szintén rejt magában öntudatlan racionalizációt. Tudattalan lelki világunk ravaszabb, semmint hinnők. Russel említi az amerikai kvekkerek példáját, akik nagyon szigorú erkölcsiséggel intézték üzleteiket és a kereskedést. Azt mondták, hogy ők minden áruért csupán annak "reális árát" kérik és a vevőt semmi képp sem csapják be. E tudatlan ravaszság azon az elven alapszik, hogy: "A becsületesség a legjobb üzlet." A vevők bizalmát megnyerve, a kvekkerek meg is gazdagodtak.

Hasonló ehhez a filozófusok magatartása. Ők elméleteket alkotnak arról, hogyan keletkezett és milyen a világ, és ebből azt következtetik, hogy az erkölcsi rossz abban áll, hogy valaki az elméletükkel ellentétesen cselekszik.

A racionalizáció tehát értelmes kísérlet egy tudattalanul motivált gondolat vagy cselekvés megmagyarázására, olyankor, mikor az igazi megokolás számunkra kellemetlen, vagy érthetetlen. Logikusan, plauzibilis érvekkel okoljuk meg irracionális döntéseinket.

Mi a szerepe a tudattalannak a racionalizációban?

a) Kellemetlen, vagy kínos érzelmekkel járó vágyainkat elfojtjuk, nem valljuk be és így ezek a tudattalan lelkirétegből intézik cselekvésünk irányítását, vagyis a valódi motívumaink tudattalanok, míg tudatosan elfogadható okokat keresünk. Hogy mily gondolatok kerülnek tudatunkba, az nem a logika törvényeitől függ csupán, hanem elsősorban érzelmi és hangulati állapotunk konstellációjától (v.ö. érzelmi logika).

b) A racionalizációban homályosan érezzük, mintegy "a tudat alatt", hogy önértékkérzésünk van érintve. Mintegy fel tesszük magunkban, hogy "nem csinálhatunk ostobaságot".

c) A tudattalan harmadik hatása abban van, hogy az álokokat kereső **nem tudja**, hogy racionalizál (erre jó példa Jones hipnózis-esete).

d) Végül a racionalizáció a tudattalan hatása alatt **álarcnak**, vagy jelképnek alakjába is öltözhetik. (Lady Macbeth a gyilkosság okán kezét mossa, mert állandóan ott látja a vérfoltot, melyet azonban "Arábia összes illatszereivel" sem tud lemosni. Ágnes asszony szintén nem tudja eltüntetni a lepedőn esett vérfoltokat.)

A racionalizáció **célja a lelki feszültségnek megszüntetése**, vagy csökkentése, a feszültség a kínos vagy kellemetlen helyzetünktől származik; ez ellen **védekezünk**.

A lelki feszültség, mint közvetlen ok, még mélyebb okokra is vezethető vissza. Ilyen mélyebb okok a következők: valamely életérdekünk, pl. ha mások kétségbe vonják állításunkat, ösztönöségünket, rossz véleménynyel, vannak becsületességünkről stb., - valamely ellenálthatatlan vágy, - komplex, - meggyőződésünk, előítéleteink, - az a gondolat, hogy intelligenciánk okvetlen eléri az igazságot és ezzel kapcsolatban az összefüggő is helyes gondolkodás.szükséglete (nem vagyunk hülyék, vagy ostobák).

A racionalizáció végső okát **önértékkérzésünkben** kell keresni, ezen alapulnak a fentebb említett okok is.

Önértékkérzésünk érzékenysége az oka annak is, hogy nemcsak védekezünk, hanem a vitatkozásban mindenki minden áron győzni akar, és a vita rendszert indulatosságot és szenvedélyességet szokott kiváltani. Sok vitatkozás azért nem jár reális eredménnyel, mert lényegében véve a dologot, mind egyik fél a saját gondolkozásának és énjének értékéről kívánja a másikat meggyőzni. Természetesen tudattalanul. Általában: ha valaki védekezik bármi okból és racionalizál, azzal nem szabad vitába szállni, még kevésbbő őt racionalizációval vádolni, mert az sértődéssel, további vitával jár, és újabb racionalizációkat von maga után. A helyes magatartás ilyenkor az, hogy a vitát abbahagyjuk, vagy a vitázó fél igazi nehézségét, baját kell felismer-nünk, másszóval az ő racionalizációjának valódi okát kell megkeresni, mert magát a racionalizáló attitűdöt nem lehet megszüntetni.

A racionalizációt legyőzni azért nehéz másokban, mert senkit sem lehet tárgyi érvekkel meggyőzni saját életérdekei, vagy önértéktérzésének vélt vagy való sérelmei ellen. Azt sem szabad elfelejteni, hogy minden racionalizációban tulajdonképpen másokat (és néha önmagunkat is) meg akarjuk győzni; innen van, hogy a vitatkozások rendszerint csak arra jók, hogy a feleket egyre jobban megerősítsék saját véleményükben. A tárgyi igazság elfogadása sokszor egyenlő volna az illető önértéktérzésének megsemmisítésével, vagy annak lényeges nivócsökkenésével. Az alázatosnak látszó emberek gyakran a leggőgösebbek.

A racionalizáció ennél fogva nem nevezhető **tettetésnek**, de minden esetre **önáltatás**. Az önáltatást az idézi elő, hogy tudattalan védekezésünk elködösíti szemünk előtt a tárgyilag os evidenciát és így magunk is hajlandók vagyunk hitelt adni érvelésünknek. Az önáltatás olyan tudatállapot tehát, mint a játék; mind a két esetben sajátos módon lebegünk a reális és irreális cselekvések síkjai között. Ha az önáltatás sikerrel jár, önmagunkat is teljesen becsaphatjuk, félrevezethetjük (aki sokszor ismétli ugyanazt az ürügyet, végül maga is hinni fog benne). Hozzájárul a mondottakhoz, hogy a racionalizáció rendszerint azonnali sikerrel jár; lelki feszültségünket megszünteti, vagy legalábbis csökkenti. Védekező berendezkedésünkben a racionalizáció hasznos szolgálatokat tesz: megelőzi önmagunkkal, vagy környezetünkkel való konfliktusainkat, segítségével kikerüljük az önmagunkkal való meghasonlás veszedelmét, mert a racionalizáció nem engedi belátni gondolkozásunk és cselekvésünk helytelenségét, fenntartja igazunkat; félig-meddig látjuk ugyan a kellemetlen igazságot, de felmentjük magunkat annak elfogadásától és a felelősség alól mentesülünk. A racionalizációval a fenyegető konfliktust olyan formán oldjuk meg, hogy szétvágjuk a gordiuszi csomót. A játékoság mellett tehát jellemzi ezt a védekező magatartásunkat a romantikus és kalandot kereső attitűd.

Amint a racionalizáció nem azonos a tettetéssel, éppúgy nem mondható **hazugságnak sem**, lélektani szempontból. A különbség a kettő között abban van, hogy a racionalizációban nem csak másokat vezetünk félre, (többé-kevésbé tudattalanul), hanem magunkat is. A hazugságban mindig tudjuk, mi a tárgyi igazság, míg a racionalizációban nem. Néhány esetben azonban e két lélektani tevékenységet kissé nehéz egymástól elválasztani és megkülönböztetni.

Pl. az orvos meg van hívva vacsorára, a meghívást nem szívesen fogadja el, a dolog neki nem szimpatikus, de el kell fogadnia, ha nem akar sértést elkövetni. Közvetlenül a vacsora előtt váratlanul beteghez hívják. Természetesen elmegy, - túl sokáig marad, - közben "megfeledkezik" a meghívás-

ról. Másnap eszébe jut, hogy meg volt hívva vacsorára. Most maga sem tudja igaz okot mond-e, mikor a beteglátogatást hozza fel mentő ok gyanánt. Hazugságot mondott-e, vagy racionalizált?

Hogyan ismerhetjük fel a racionalizációt másokban?

Mint minden egyéniségismerésben általában itt is a személyiség egészéből kell kiindulnunk. Az énközpontú és befeléforduló (introvertált) egyének általában sokkal hajlamosabbak a szélsőséges racionalizálásra, mint a heterocentrikus és kifeléforduló (extrovertált) egyéniségek. Általában minden ember hajlamos a racionalizációra, de különös ismertetőjel éppen az előbb említett kétféle beállítódás. - Felismerhetjük továbbá a racionalizáló hajlamot abban, hogy az illető személy kényes helyzetekben habozik feleleteivel, vagy zavart mutat. A szokásos hazudozók, a kóros hazudozók (pseudologia phantastica), továbbá a kóros állhatatlanságot mutatók, nem szoktak habozni, vagy zavarba jönni, ezek "szemrebbenés nélkül" hazudoznak. A racionalizáló ebben a pontban általában különbözik a hazudótól. - Jellemzi továbbá a racionalizálásra hajlamos egyéneket a bizonyítás szenvedélyessége, indulatossága, amelyből fennebb szó volt az önértékeléssel kapcsolatban. - A racionalizációt fel lehet ismerni továbbá arról is, hogy ügyesen csavarja el a tényeket, a hangsúlyt másra helyezi, mint ahol az a tények összefüggése szerint volna és ebben hasonlít az eljárása a ködösítéshez, a hazugsághoz, vagy érzelmi logikához. De közeli hasonlatosságot találunk a racionalizáció és a paranoia, valamint a skizofréniás gondolkodás között is. Mindezekben közös a tények kiválogatása és mesterséges csoportosítása.

Hogyan ismerjük fel a racionalizációt magunkban?

Közismert igazság, hogy magunkat megismerni nehezebb, mint másokat, ha t.i. nem a közvetlen külső vagy belső szemlélet adatait vesszük önismeretnek, hanem egyéniségünk mélyebb megismerésére törekszünk. Ilyenkor ugyanis állandó és többé-kevésbé rejtett jellemvonásaink megismeréséről van szó. A racionalizáló hajlamot magunkban felismerni azért nehezebb, mint másokban, mert önértékelésünk minden cselekvésünkbe szükségképpen beleszövődik és így saját állásfoglalásunk bírolatába is. A racionalizáció művelete azonkívül még tudattalan is és önáltatásra vezet. Innen van, hogy saját hibáinkat kevésbé ismerjük meg, vagy ismerjük el, mint másokét. (A szálfka és a gerenda példázata.)

A racionalizáció egyik legkiemelkedőbb formája az **önigazolás**. Tulajdonképpen minden racionalizációban találunk öngazolást, mégis öngazolásnak csak azokat az eseteket szoktuk nevezni, amikor mások vagy magunk előtt cselekvéseinket nem csupán értelmeseknek, és érthetőeknek akarjuk feltüntetni, hanem egyúttal helyeslést érdemlőnek, vagy megbocsájtathatóknak is.

Az öngazolásnak többféle változatát különböztethetjük meg:

a) Ha valakinek az orvos megtiltotta a cigaretta-
tárást, és mégis rágyújt, a következővel igazolja
magát: "Egy cigaretta nem számít" "Egyszer is kei-
mal" "A dohányzás serkenti a szellemi munkát." -
Az ilyen öngazolásokban tulajdonképpen kibúvót ke-
resünk, vagy ürügyet használunk fel saját magunk,
vagy mások előtt.

b) Mikor valaki öregszi, és aggasztja ez a
gondolat, akkor a következőképpen biztatja magát:
"Vannak öreg emberek, akik fiatalabbak mint sok 30
éves." "60 éves korban még nem vagyunk öregek, az
öregség csak 70 éves korban kezdődik." "Savanyú a
szőlő" - mondta a róka az állatmesében akkor, mikor
nem érte el a magasan lógó fürtöket, amelyek pedig
nagyon szépek és csábítóak voltak. Mind a három
példa a racionalizációnak azt a formáját mutatja,
amelyet **önvizsgálatásnak** mondunk.

c) Az **ürügynek** a használata valószínűleg a leg-
elterjedtebb racionalizálási módszer. Egy tanuló
tanulás helyett mozi-ba megy; ürügyül azt hozza fel,
hogy nagyon fáradt, s a mozi után jobban megy a ta-
nulás. Nyilvánvaló, hogy az igazi ok helyett ál-
kot, ürügyet használ. Ugyanígy járt el az a leány,
aki táncolni ment, de nem vallotta be az igazi
okát s e helyett ürüggyel él: "Nem a fiúk kedvéért
megyek, hanem csak azért, mert megígértem barát-
nőimnek, hogy ott leszek."

d) Gyakoriak a **mentegedőzések** (exkuzációk) is.
Ezeket olyankor szoktuk használni, ha valamit szí-
vesen megtennénk, de az nehézségbe kerül, melyet
nincs kedvünk legyőzni.

A nehézségek leküzdése helyett inkább kifogáso-
kat keresünk.

P1. ha valaki állítólag azért nem ad a koldus-
nak pénzt, mert hallotta, hogy úgys sok pénz ke-
resnek, vagy, hogy sok közöttük a csaló; igazi in-
dító oka azonban a fősvényesség. Ha valamit nem aka-
runk megtenni, mert áldozatot követel tőlünk, vagy
bármilyen okból nekünk kellemetlen, akkor hivatkozunk
betegségünkre, fáradtságunkra, családi vagy egyéb
körülményeinkre, és így "igazoljuk" magunkat. Áltá-
lában minden helytelen cselekedetünkre szoktunk ta-
lálni valamiféle bennünket felmentő okot, vagy kö-

rülményt, ha mást nem, akkor szorult helyzetünket, vagy rossz természetünket, vagy a körülmények összejátszását hozzuk fel, vagy idegességünket emlegetjük exkuzáció gyanánt. (Mint látjuk ezekbe a racionalizációkba a projekció is belejátszhat.).

Az önigazolás könnyen öncsalássá, önáltatássá és ennek parataxisává válhat. Az önigazolás parataxisát jellemzi, hogy valóságos jellemvonás és szokás azokban, akik ezt a védekezési formát túlságos intenzitással és nagyon gyakran alkalmazzák. Arról is megismerhetjük az önigazolás parataxisát, hogy az illető egyén a saját érvelését maga is elhiszi, végül pedig, hogy önértéktérzését minden áron fenn akarja tartani, tehát még az ilyen helytelen eszközökkel is, minő a racionalizálás és önigazolás. Az élethazugságoknak nevezett magatartások is sűrűn élnek az önigazolás módszereivel. (Ibsen Nórája öngyilkossággal pecsételi meg viselkedésének látszatigazságát, és utólag így "igazolja" magát.)

MENEKÜLÉSEK

Meghatározás

Problematicus helyzetekben az egyén a következő mechanizmusokat szokta használni: védekezés, - elhárítás, - kitérés, - menekülés. Három utóbbit sokan a védekezések egyes változatai gyanánt fogják fel. Nézetünk szerint azonban különbséget kell tenni egyfelől a védekezések és elhárítások, - másfelől a kitérések és menekülések mechaizmusai között. A különbséget abban látjuk, hogy a védekezésnél és elhárításnál a **külső világot, mielőtt** változtatjuk meg, míg a meneküléseknél és az akadályok elől való kitéréseknél saját **belső világunkat**. A védekezéseknél a lelki energia kifelé irányul, míg a meneküléseknél befelé fordul, vagyis kizárólagosan lelki szerkezetünket, vagy állapotunkat változtatjuk meg, hogy így a számunkra nehéz vagy megoldatlan helyzetből kiemelkedjünk. Hamlet is azt mondja: "Törj meg szívem, mert nem szólhat a száj" - jelezve ezzel azt a tipikus magatartást, amely a helyzetet befeléforduló, önmagát emésztő és csak túlkompenzációval megoldó, kirobbanó cselekvésben végződik. A védekezés nyílt harc a körülmények ellen, agresszív magatartás, - míg a menekülés olyan viselkedés, melyben nem kívánunk szembeszállni az étellel, annak nehézségeivel, hanem ehelyett belső magatartásunkat változtatjuk meg.

A védekezésnél **önértékezésünk** a fő rugó, míg a menekülésnél egy más alaptendenciánk érvényesül: ez az életbiztosítás, létbiztosítás, **biztonságérzésünknek** minden áron való fenntartása: ebből érthető, hogy a meneküléseknek elsődleges kiváltó oka a félelem, szorongás és azok az állapotok, amelyeket ez jellemez.

A védekezések és menekülések között sok különbséget találunk. A védekezések és elhárítások kevésbé differenciáltak, biológiailag korábban jelentkeznek; a gyermekek már az intelligencia használata előtt értenek az elhárítás műveleteihez, és csak későbbben tudják a kellemetlen ingerekre való reakciójukat elhalasztani; az elhárításokra irányuló figyelem azonnal érzékszervileg beáll, mielőtt a kellemetlen inger jelentkezik. Ezzel szemben a menekülések később állanak be, differenciáltabbak, mozgásaik erőleyesebbek, reakció idejük rövidebb, mint az elhárításoké.

A menekülések **funkcionális és biológiai jelentősége** éppen olyan nagy, mint a védekezéseké. A menekülések a lelki egyensúly felbomlását megelőző mechanizmusok és cselekvések, melyek szervezetünkben vannak megalapozva. Ugyanis viselkedéseinket szabályozó készülékeink igen bonyolultak: vannak olyan működéseink, amelyek a veszélyeket tudattalanul észreveszik és azokat megelőzni igyekeznek; ezek jelző mechanizmusok, melyek szoros viszonyban vannak a milliónek jeladásai-

val is működésbe lépnek, mielőtt a szervezet egyensúlya meg bomlott volna. Ezek közé tartoznak a meneküléseket életbe léptető szorongás, félelem, stb.

Hogy a menekülések természetét jól megérthessük, két kérdésre kell felelnünk: először, hogy mi a meneküléseknek közelebbi vagy távolabbi oka, másodsor, mi a menekülések célja, azaz: miből menekülünk, és mibe, hová menekülünk?

A menekülések elsődleges oka a félelem és szorongás. A félelemben mindig világos és határozott az a veszély, mely bennünket fenyeget és ebben különbözik a félelmi magatartás legfőképpen a szorongástól. A szorongás éppen ellenkezőleg a félelmet előidéző ok rejtett, ismeretlen, bizonytalan. Ha valaki pl. a szobájába lépve a szőnyegen egy kobra kígyót pillantana meg, akkor megijedne, - a megijedés a félelem egyik fajtája, mert a veszélynek előidéző oka reális, jelenlévő, kézzelfogható. Aki ellenben egy ismeretlen és bizonytalan eseménytől fél, pl. attól, hátha elbocsájtják állásából, vagy, hogy a vizsgálja nem fog sikerülni, vagy aki egy bekövetkező, de bizonytalan háborútól, betegségtől, földrengéstől fél, az a szorongás állapotában van. Mind a félelem, mind főképpen a szorongás abból a magatartásunkból származik, hogy érezzük: a szituációval nem tudunk megbirkózni, nem tudunk úrrá lenni, és ezért helyzetünknek a megoldására a veszély elől való menekülést választjuk.

Freud (1895) óta a pszichoanalitikusok a szorongást a következőképpen magyarázzák: valamely ösztönünk váratlan külső vagy belső akadályokba ütközik; a cselekvés ezzel megfékeződik, normális lefolyása gátlást szenved és az így le nem vezetett és felhalmozódott lelki energia szorongássá alakul át. Ilyen akadályokat főképpen a felettes én támaszt, amennyiben sokféle ösztönünket (pl. a szexuális vágyakat) megtiltja; ezt a szorongást azonban elfedi valamilyen neurotikus tünet, úgy, hogy nem mindig könnyű ráismerni. A szorongások fő telepei a különféle komplexek, pl. Oedipus-komplex, vagy a kasztrációs komplex.

A pszichoanalízis szűkebb értelmezését kitérítve, mi is beszélhetünk a szorongásról, egyrészt, mint normális és adekvát lelki jelenségről, másrészt mint parataxisről és neurózisról. A normális lelki életben is szerepelnek szorongások és ezek a lelkiegyensúly fenntartásában, a helyes életvezetésnek jó szolgálatot tehetnek. A szorongás ugyanis, mint láttuk, arra szolgál, hogy intsen bennünket és óvjon az élet veszélyeitől, amelyek minden körülmények között fenyegetnek bennünket; arra ösztönöz, hogy használjuk fel intelligenciánkat, mikor veszélyes helyzetben vagyunk, és gondoskodjunk magunk és mások biztonságáról. A gond hasonlóképpen értékes funkció, együtt a normális félelemekkel. Ezen magatartásunk alapja a veszélyeknek mindenkorai lehetősége és így vannak normális és hasznos menekülések is. A menekülések

csak bizonyos esetben válnak parataxisokká, mint majd alább látni fogjuk.

Ami a szorongást illeti, ez oly magatartás, mikor nem tudjuk feldolgozni helyzetünknek ingereit; mikor a helyzet és erőink között nagy aránytalanság van. Ha fel tudjuk dolgozni az életnek reánk ható ingereit, azaz, mindenféle feladatunkat, még a veszélyeseket is meg tudjuk oldani, akkor szorongásról nem beszélhetünk. Csak, ha a feldolgozás nem sikerült, akkor lép fel a szorongás, amely menekülésre késztet. Az ilyen "veszélyes" helyzet kényszerű gondolatokat kelt bennünk, konfliktusos helyzetben érezzük magunkat, az az érzésünk, hogy "magunk vagyunk és nincs támaszunk, nincs biztonságunk", - és ezek a gondolatok, határozott tartalom nélkül nyugtalanítanak bennünket, bénítóan hatnak ránk. A szorongó ember "gyáva", visszahúzódik az élettől, fél a felelősségtől, önmagába fordul vissza, töprengővé és deprimálttá lesz; - hogy ne kelljen magát elhatároznia, nem akar semmit reszkírozni, ürügyekkel és álokokkal igazolja magát (a szorongás tehát az önigazolással párosul). Kirgegard: "A menekülés: gyávaság,, a szenvedélyek legkellemesebbike."

A szorongás elemei tehát a következők:

a) **veszélytudat**, azonban bizonytalan, - várakozás, a lehetséges veszélyek folytonos felidézése, új- meg új kifestésekkel; de nem minden veszély, hanem csupán saját magunk fenállásának, vagy személyi pszichés összefüggésünk, létbiztonságunk veszélyeztetése idéz fel szorongást. A veszély lehet valóságos, vagy vélt, képzelt, esetleg mások veszélyeztetése is, de csak annyiban kelt bennünk ezen utóbbi veszélyszorongást, ha azt átérezzük, vagy pedig ha biztonságunkkal összefüggésben van. -

b) A szorongás tárgya sohasem aktuális, de mindig imminens, távoli, vagy bizonytalan; jellemző, hogy minél jobban nő a szorongásunk, annál jobban eltűnik a tárgy a tudatból.

A szorongásnak és vele együtt a meneküléseknek **forrásai** lehetnek: a lelki konfliktus két összeegyeztethetetlen vágy, pl. a szerelem és a kötelesség között; a bűntudat; a csekélyebbértékűség érzés; valamely komplex érintése; megrázkódtatások, fájdalmas tapasztalatok katasztrófa-reakciói (pl. szerelem, állásvesztés); a fenyegető miliő: ha megfigyelnek bennünket, ha gyanúban állunk, ha ünnepléses külsőségek között kell mozognunk, túl szigorú nevelés, igazságtalanság, akár az életben, akár a nevelésben vizsgaszituáció, feszült helyzet társakkal, élettársakkal, szülőkkel stb. - mind ezek közvetlenül előidézhetik a szorongásos lelki állapotot, ha nem tudunk velük megbirkózni, ha nincs erőnk velük szembeállni. - De közvetlenül előidézhetik a szorongást fiziológiai állapotok is pl.

kifáradás, betegségek, mérgezések és bizonyos agyi sérülések (ez utóbbiak nem minden esetben idéznek elő szorongásos állapotot, vannak esetek, mikor az agyi sérülés éppen ellenkezőleg félelemnélküli állapotra vezet; az ilyen sérültek egyszerűen semmitől sem félnek).

A szorongásnak két fő fajtáját különböztetjük meg: a) az egyik az **életszorongás** (nevezik világ-szorongásnak is). Ez az egzisztenciális szorongás onnan származik, hogy az ember, mint véges lény, érzi mindenoldalú függését és bizonytalanságát a Kozmosznak erőivel szemben: ez a teremtmény lét-helyzetének gyökeres bizonytalansága, mely szerint az élet maga: veszély (Pascal és Kirkegaard). Némelyek szerint ez az összorongás, melynek egyik formája a születéskor átélt tudattalan ijedelem, alkotná mindenféle aktuális szorongásnak alapját. b) A szorongások másik fajtája valamely tényleges, **aktuális szorongás**.

Megkülönböztetünk továbbá a szorongások körében úgynevezett **fóbiákat** és szorongási neurózisokat is. A fóbiákat jellemzi, hogy a bennük szenvedő egyén jól látja szorongásának értelmetlenségét, de mégis kényszererővel hatnak rá bizonyos "félelmet" keltő tárgyak. Ilyen fóbiák pl. a tériszony, klausztrofóbia, elemektől, pl. villám, víz huzat, való félelem, egyes élőlényektől, pl. egér, pók, kígyó, való félelem, az érintkezés félelme, betegségek, fertőzés fóbiája, stb. - A **szorongásos neurózis** egyik legjelentősebb fejezetét alkotja a mélylélektanban és a szorongások elméletében. Mivel azonban ez a jelenség határozottan a neurózisok körébe tartozik, ézen a helyen bővebben nem kell róla szólnunk. Hasonlóképpen nem említjük e helyen a skrupulozítást sem, vagy a hypochondriát, mert ezekkel szintén a neurózisok tanában kell számot vetnünk, úgyszintén a velük kapcsolatos menekülésekről, vagy egyéb reakciókról.

A szorongások mellett a valóságos félelmek is sűrűn szerepelnek menekülésünk előidéző okai gyanánt.

Igy pl. félhetünk büntetésektől, hibáink leplezésétől, reális indítékaink fölfedezésétől, más személyektől, ezek mind kiválthatnak meneküléseket.

A másik kérdés, melyre felelnünk kell, ez: mibe, hová menekül az ember, mikor létbizonytalanságban, vagy félelemben van és más szorongást nem sikerül találnia. Erre a kérdésre a menekülések változatainak felsorolásával fogunk válaszolni.

Mi a menekülésnek a határa? - A menekülés szintén a lel-

ki mechanizmusok közé tartozik, fő célja tehát annak a lelki feszültségnek megszüntetése, vagy legalább csökkentése, melyet biztonságunk veszélyeztetése bennünk kelteni szokott. Ez a feszültség különféle fokú lehet: az izgatottságtól kezdve egészen a legmagasabb fokú feszültségig, nyugtalanságig, minden árnyalatot megtalálhatunk benne. Meg kell azonban állapítanunk, hogy a menekülések csupán ideiglenes és múló hatással szoktak járni. Különösen áll ez a szorongások, vagy a bűntudat elől való menekülések különböző formáira.

Ami a menekülések velejáróit illeti, ismeretes, hogy ezek rendszerint depressziós hangulattal szoktak kapcsolatban lenni. Emellett azonban nyugtalanság és izgatottság természetesen szintén beleszövődnek a menekülések mechanizmusába.

A menekülések változatai

1) Megkülönböztetünk **totális és részleges** meneküléseket. A totális menekülésekben mindig az egész személy van érdekelve és minden helyzetben megmutatkozik az ő befelé forduló és a világgal szemben passzívabb magatartása. Részleges menekülésről csak bizonyos helyzetekben van szó.

Például:

Aki valamely szerelmi viszonyban hajótörést szenvedett, az óvakodni fog az egész női nemtől, vagy megfordítva a férfiaktól, esetleg menekülni fog olyan helyzetektől, amelyek egy új hasonló katasztrófa veszélyét rejtik magukban.

A részleges menekülésnek egyik esete a halasztás is. Ha valamely veszélyes helyzetnek alkalmait, a vele való foglalkozást halogatni törekszünk, ameddig csak lehet.

Részleges menekülés esete az is, ha valaki foglalkozást, vagy pályát, vagy munkát változtat.

Ezekből az esetekből látható, hogy a részleges menekülések még nem minden esetben parataxisok, hanem igen sokszor a helyes élettechnikának fogásai közé tartoznak.

2) A menekülések nagy csoportját alkotják a **regressziók**.

Freud szerint a regresszió abban áll hogy a libidónak feleslege tudattalanul az emberi fejlődésnek egy régebbi, tehát kezdetlegesebb szakaszára helyeződik át, és így a gyermek szeretetének a tárgya nem felel meg többé az ő valóságos életkorának, hanem "gyermekiesebb", infantilisebb marad. Ha a felnőttnél terelődik át a fel nem használt libidóenergia ilyen régebbi szeretet-vágyra, akkor szintén infantilizmusról beszélünk. Minden infanti-

lizmus. primitívebb viselkedésformákkal jár, mint amilyen az illető egyénre jellemző és szükséges volna a megfelelő életkorban. Ez a regresszió azért áll be Freud szerint, mert az illető egyén nem tud másképp menekülni a jelen frusztrációjából.

A regresszióknak ezen alapfogalmát megtartva, úgy mondhatjuk, hogy minden olyan viselkedés regresszió, amely **kezdetlegesebb eszközökkel** törekszik megoldani valamely nehéz problémát, vagyis az a viselkedésmód, mikor megoldhatatlan problémákra, vagy ha vereség, sorscsapás ér bennünket, vagy félelmi, szorongásos helyzetben vagyunk, egy primitívebb cselekvésmóddal reagálunk.

A regresszió némely pszichológusok szerint annak az öntudatlan vágyódásnak a kifejezése, hogy a "múltban" (az anyaméhben) boldogok és abszolúte védettek voltunk. A regresszió tehát kísérlet arra, hogy ebbe a boldog és védett állapotba visszatérhessünk, ha nem lehet valóságosan, akkor legalább jelképes viselkedésekkel.

A regresszióknak a hatása természetesen csak múltó lehet, mert a teljes biztonsági állapot és nyugalom sohasem érhető el, legkevesbé az az ősvágyódás, amely a fentebb említett feltevésben jut kifejezésre. A regressziók hatása csupán múltó feszültségcsökkenésben áll; a regressziós cselekvés után hamarosan visszatérünk a reális életbe, és tovább viaskodunk mindennapi problémáinkkal.

A regresszióknak ismét több esete különböztethető meg:

a) **Iudatvesztés, ájulás, tehetetlenségbe menekülés (fiziológiai biztosítás, különösen rémületben).**

Az állatlélektan is tanulmányozta a meneküléseknek ezen regresszív fajtáját, és megállapította, hogy az állatoknál milyen reakciók állanak be akkor, ha nagy félelmet idézünk elő bennük, és különösen, ha a félelemnek természetes lereagálását, t. i. a menekülést megakadályozzuk. Ilyenkor az állatoknál a következő reakciókat találjuk: merevséget, mozdulatlanságot (akinézis), reakciók teljes gátlását, amiben nem csupán az adrenalin kiválasztása játszik szerepet, hanem lélektani okok is. Ez onnan is kitűnik, hogy ezek az ijedelmi és regressziós jelenségek az ember közeledtére is beállnak bizonyos állatoknál, viszont a megszelídült állatoknál teljesen hiányzanak. Hasonló merevségbe esnek a madarak közül egyes fajták, ha megfogjuk őket; a madár úgy viselkedik, mintha azt vélné, hogy a sas vagy más ragadozó karmai között van (halálfélelem). Tostellenreflex.

Ezeknél a regresszióknál nyilvánvaló **aránytalanságot** találunk a hirtelen lelkifeszültség és a reakciók között.

A regresszióknak ezek a formái világosan mutatják a veszély elől való menekülésnek a bélyegeit. A regresszióknak

ez a módszere nem minden esetben parataxis, mert hiszen, mint a fentebbi példákból látható, a félelemnek természetes visszahatásai gyanánt is előfordulhatnak. Parataxis az embernél csak akkor válnak, ha az előidéző ok és a reakció közt olyan nagy aránytalanság van, hogy az már nem tekinthető többé normálisnak. Ilyen esetet találunk a hisztériás rohamokban.

b) A regreszióknak egy másik formájával találkozunk a következőkben: introverzió, teljes apátia, melankolia, tétlenségbe való menekülés (lelki biztosítás, kárpótlással), különösen sorscsapások, katasztrófák következményeképpen.

Az inger és reakció közt itt is nagy **aránytalanságot** tapasztalunk.

A regresszióknak ezen esetei nem zárják ki a tudatot, úgy mint az első csoportba tartozó esetek, de kizárják az emberekkel és a világgal való kontaktusnak szükségletét. (Példa ismét: Hamlet). Ide tartoznak a konstitúció szerint gyenge kontaktus-szükséglettel bírók, a skizoid lelki alkutúak, akikben a világgal való rendes kontaktus teljes elvesztése skizofréniává is erősödhet. Ez anélkül is beállhat, hogy az illető magát a kontaktusszükségletet is elveszítene. Végül is ide sorolandók az introvertált típusúak.

Az introvertált ember típusát Jung pszichológiájából ismerjük. Azok a nehézségek, amelyekkel az introvertált egyéniség nem bír megküzdeni, vagy a külső világból erednek, vagy a belső világ élményeiből. Ha a külső világ nehézségei keltik fel a befelé fordulás hajlamát, akkor az illető kerülni fogja az embereket, a világ ügyeit és dolgait, visszavonul, tehetetlenségbe, vagy betegségbe menekül és mindenképpen önmagába zárkózik. Ha a belső világból származnak nehézségei és szorongásai, vagy konfliktusai, akkor ezek emlékeitől vagy bűntudatából igyekszik valamiképpen szabadulni. Az introverzió olyan lelki állapot, beállítódás, mely eleve meghatározza az ember cselekvéseinek, sőt tapasztalásainak a módozatait. Az introvertált ember tehát a világgal szemben negatív állásponton van, menekül előle, nem szívesen alkalmazkodik a meglévő társadalmi rendhez, inkább szubjektív tényezők döntik el viselkedését, nem pedig tárgyilagosak. Az introvertált ember ritkán száll a nehézségekkel szembe, nem harcos és küzdő egyéniség, ha érzi is az igazságtalanságokat, inkább eltűri őket, minthogy fáradtságot vegyen magának a bosszúállásra. Janet és mások ezt a magatartást "pszichaszténiából" törek-szenek magyarázni; Jung szerint az introvertáltaknál nem a lelki energia fogyatéka, hanem a jellemző vonás, hanem a beállítódás, vagyis az energiának befeléforduló iránya. Az introvertált ember egyúttal "jó ember", könnyű vele elbánni, nem törődik a külső dolgokkal, érdeklődése inkább saját élményei-

re, belső világára irányul. Érzelmi megnyilvánulásaiban nem törekszik a társadalmi élet megkövetelt formáihoz alkalmazkodni, hanem érzelmnyilvánításai inkább belső életének visszhangjai csupán. A kezdeményező erő is ritkán van meg az introvertáltban. Tipikus formái tehát a menekülés, a regresszió.

A teljes **apatia** a regressziónak az a formája, mikor a szorongásban élő ember érzéketlenné válik a külvilággal, sőt saját érdekeivel szemben is kisebb-nagyobb mértékben, és az életkedv benne nagy mértékben csökken, depressziós hangulatában csak szemlélődésre szorítkozik.

A **búskomorság** vagy melankólia szintén primitívebb életformát jelent, mint a rendes tevékeny ember életformája, süllyedt hangulattal, amely ismét kétféle lehet: vagy egyszerű gyász-hangulat, szomorúság, vagy pedig sértődött bosszús, ingerült hangulat.

Váratlan sorscsapások ellen a **lelki biztosításoknak** többféle módszerével szoktunk védekezni, előlük menekülni. A regresszív menekülésnek a következő formáit találjuk a lelki biztosítások között:

Az **életszorongás** ellen Karen Horney szerint négy módszerrel szoktunk küzdeni, ezek a következők: a neurotikus szeretetszükséglet, - hatalomra, vagyonra, sikerre való törekvés, - visszahúzódság, érzelmeink elfojtása, - és a teljes alárendelődés. Mint látjuk, az itt elsorolt módszerek közül csak a két utóbbi tartozik a regresszióhoz. Ami a visszahúzódságot illeti, az különösen az introvertált típusnak jellemző viselkedésmódja. Az alárendelődésnek regressziós formája a másoktól való túlságos **függőségnek** a keresése. Ennek rokonfajtái a túlzott engedelmesség, és alázatosság, ezek akkor állnak be, ha a sorscsapások miatt, továbbá vágyaink sofosztos sikertelensége miatt elvesztettük önbizalmunkat és egyúttal egy erős és reánk hatással bíró egyéniséghez csatlakozunk, feladjuk mintegy egyéniségünket, hogy ezzel az engedelmességgel leküzdjük szorongásunkat és biztosítva lássuk magunkat. Vannak, akik nemcsak egy, hanem sok embertől, talán minden társuktól függővé teszik magukat, lesik parancsaikat, ígykeznek gondolataikat kitalálni, egyszóval egy más, erősebb egyéniségbe menekülnek. A túlzott függésnek az előbbihez hasonló formája a vallásba, Istenbe való menekülés, amely szintén a létszorongásból, vagy esetleg részleges biztonságmegrendülésből is származhatik. Az ilyen ember szintén lemond önállóságáról, nem konstituálja újra meg újra egyéniségét, hanem elfogadja mindenképpen függő teremtményi állapotát, sorsába belenyugszik, nem kérdi önmagától: mit tegyek, milyen célokat tűzsek életem elé, - hanem ezeket készen kapja Istenétől, aki megmondja neki, mit kell tennie minden pillanatban. Ennek a regressziós viselkedésformának jellegzetessége, hogy nem individualista, mert egyéniségét felolvasztja másokban, vagy Istenben, - mert reméli, hogy éppen ezáltal nyeri azt vissza. Ilyenformán tehát mégis kárpótlást keres és más síkon visszanyerni reméli egyéniségét.

Menekülhetünk a magányba is.

Néhány évtizeddel ezelőtt egy német író érdekes lélektani regényt írt ezen a címen: "Ferien von Ich". A regény vezető gondolata az volt, hogy az élet zajából és annak sérelmei közül néha-néha szükségünk van arra, hogy magányba vonulva, környezetünktől elszakadva gondolkozzunk önmagunkról, és így lelki sebeinket gyógyíttassuk. Az élet harcában ugyanis nemcsak sok lelki sérülés érheti az embert, hanem erőt vehet rajta a bizonytalanságoknak szorongó félelme is, és ezért mintegy magányba kíván menekülni és ott távol a társadalmi kapcsolatoktól és a teljes élettől, primitívebb életformák közt élhet. A magány valóban alkalmas arra, hogy a benne élők kigyógyuljanak sebeikből és szorongásaik feloldódjanak. "Minden nagy gondolat és életmegújulás a magánynak és egyéni megfontolásoknak a gyümölcse" (J. Neumann).

Regresszív meneküléssel találkozunk akkor is, mikor az egyén a **tömegbe** (Man) menekül. A tömegben ugyanis szintén elvesztjük egyéniségünk bizonyos önállóságát, tudatunkat ellepik és megszállják a tömegből eredő benyomások, a koncentrációt kívánó gondolkodás megnehezedik, nem kritizálunk, egész gondolkodásunk leegyszerűsödik, felelősségérzetünk csökken, könnyen hívőkkel válunk, a tömeg szuggessziója alá kerülünk, amit egyénileg nehéznek, vagy lehetetlennek tartottunk, azt most könnyűnek látjuk, - amit nem látunk közvetlenül világosan, azt hamarosan vágyainktól megfestve, fantáziásan fogjuk fel; általános nivellálódás áll be a tömeg tagjai között, és felfogásunk ezen megszűkülése pártoskodásokra, egyoldalú lelkesedésre kirobbanó, sőt gonosz cselekedetekre vezethet. A tömegben elmerülő ember tehát elveszti önuralmát, énes rétegét, identifikálódik a vezérrel, indulatkitöréseknek áldozatává lesz és így egy primitívebb állapotba esik vissza.

Az indulatoktól vezetett tömegnek hatását az egyénre azonban nem szabad összetéveszteni a jól szervezett **csoporthat**, vagy **közösségnek** hatásával. A közösség hatása ugyanis nem süllyeszti le az egyéniség értéksímvonalát, hanem ellenkezőleg azt fölemeli. Viszont a tömegbe való menekülés regresszív állapot, mert fölment bennünket attól, hogy önállóan és felelősséggel döntsünk; a tömeg átlagossá tesz és személytelené. Mivel félünk önmagunktól (szorongás), azért szolgáltatjuk ki magunkat a tömegnek.

Mind a kettő t.i. a más személyekbe, vagy a vallásba, vagy a tömegbe való menekülés tipikus formája a modern ember viselkedésének, aki elvesztette létbiztonságát, szorongások

közt él, és a meneküléssel keres magának valamilyen biztosítást.

Regressziós menekülésnek tartja a modern pszichológia a **tétlenségbe** vagy **alvásba** való menekülést is.

Megfigyelték, hogy a gyermekek sokszor, ha rosszul viselték magukat, vagy félnek a felnőttektől egyszerűen "aludni akarnak menni".

Hamlet is, az öngyilkosság gondolatával kacérkodva azt kérdezi magától: Jó volna meghalni, az életnek nehézségeitől menekülni, - aludni, - csak az a kérdés, nem fogunk-e a halálban álmodni is?

Ismeretes a pszichoterápiában az u.n. alvó kúra, amely nemcsak pihenést biztosít és regenerálódást a test számára, hanem egyben biztosítást ad a világnak minden féle ingerei és bántalmai ellen. (Azt a kérdést e helyen mellőzzük, vajon az álmódás és az álmok értelmezése mennyiben mozditják élő a lelki meggyógyulást.)

A tétlenségtől meg kell különböztetnünk a valódi vagy látszólagos tehetetlenséget. A regresszió egyik formája a **tehetetlenségbe** való menekülés. Sokszor a legegyszerűbb kibúvónak az látszik számunkra valamely kellemetlen helyzetből, hogy "tehetetlennek" "képtelennek" mutatjuk magunkat akár általánosságban mindenre, akár pedig csak egy bizonyos feladatnak az elvégzésére. A tehetetlenség tehát lehet általános, vagy részleges, tudatos, vagy tudattalan. A tudatos tehetetlenség rendszerint egybeesik a tettetéssel (l. fentebb). A menekülésnek itt tárgyalandó regressziós parataxisa mindig tudattalan mechanizmusokon alapszik.

A hisztériában és a neuraszténiában ez a tudattalan színjátszó mechanizmus működik, mikor valaki "képtelennek" mondja és érzi magát valamely normális és sokszor igen egyszerű feladatnak elvégzésére.

Ide tartoznak az u.n. **negativizmusok** is (Kahlbaum). A negativizmusok erősen a rendellenesség és a kóros állapotok felé hajló viselkedésformák, melyekben az egyén elzárkózik a külvilág hatásai elől, megközelíthetlenné teszi magát, ellenáll a normális emberi kapcsolatok szabályainak, a befolyásolási kísérleteknek és gyakran a kívánt dolgoknak éppen az ellenkezőjét teszi. A negativizmus hasonlít a dacoláshoz és a makacssághoz. Abban különbözik ezektől, hogy azt a látszatot kelti, mint ha nem venne tudomást a körülötte folyó eseményekről. Ez a viselkedés azonban csak látszólagos, mert a későbbi gyógyulás után kiderül, hogy mindenre pontosan emlékszik. A negativizmusok közül különösen gyakori a napokig tartó némaság (Mutisme) és a táplálék visszautasítása (az éhségsztájk negativis-

ta formája).

A gyermekkorban gyakran találkozunk a negatívizmussal való meneküléssel. Azok a gyermekek használják ezt a regressziót, és azokkal szemben, akikről azt hiszik, hogy őket "nem szeretik", akiktől félnek.

A képtelenségeknek gyermekori reakciói közé számlálják még a következőket is: a gyermekek túlozzák valóban meglevő, de csekély jelentőségű hibáikat, defektusaikat, hogy így kibújjanak és mentesüljenek bizonyos feladatok alól. Azonban csakhamar kigyógyulnak az efféle rendellenességekből, ha észreveszik, hogy a magukra rótt "képtelenségek" nagyobb terhet jelentenek számukra, mint az élvezett előnyök.

Ide tartoznak továbbá az u.n. szeszélyek, sírás, toporzékolás, a konvulzív görcsök is. Ezeknek oka vagy a hiányosnak érzett szeretet és gyöngédség a környezet részéről, vagy ezzel ellenkezőleg a túlságos elkényeztetés és becézés.

A **serdülőkori hebefrénia (dementia praecox)** szintén a regressziónak feltűnő formája, de ez már nem parataxis, hanem valóságos elmebaj. Mégis, ha itt tárgyaljuk, annak oka az, hogy a kezdő ismertetőjelek nehezen ismerhetők fel, és alig választhatók külön akár a befeléfordulástól, akár a negatívizmustól. Ugyanis a hebefrénia első jelei és tünetei csak fokozatosan tűnnek elő. Első az élet dolgai iránt való érdeklődés megcsappanása, azután következnek: mások társaságának kerülése, az általános figyelmetlenség, hanyagság, - majd néha az ingerültség, izgatottság, melynek külső okát nem tudjuk felfedezni. Általában a normális alkalmazkodást az ilyen beteg egyre jobban elveszíti. Az alapbenyomásunk a hebefrénianál tehát ugyanaz, mint a regresszióknál: a beteg elfordul, elzárkózik és menekül a világtól. Nem cselekvő, hanem lehetőség szerint passzív; a környezetettel csak annyi érintkezést tart fenn, amennyi okvetlenül szükséges; magányba süllyed, de ott sem folytat nagyobb gondolati tevékenységet, hanem tétlenül tölti idejét; gyermeki tehetetlenségben várja, mi fog vele történni; apatikus, érzelmi feszültségek nélkül.

Speciális képtelenségnek mondjuk a következőket: a lelki vakságot és süketiséget, a pszichés eredetű bőr- és tapintás-érzéketlenséget, amelynek hasznos és célszerű jellegét nehéz felismerni (lásd a hisztériát), a mozgásos paralíziseket, a különféle apraxiákat.

Nevezetes formája a regressziónak a betegségekbe való menekülés.

Egy 3 éves gyermek, mikor új testvére született, szorongásos izgalomban hasmenést kapott. Ez elfogadható betegség gyanánt is, meg csecsemőkori szorongásba való visszaesés gyanánt is.

Ismeretesebb a különféle iskolabetegségek, amelyek szintén primitívebb állapotokba helyezik vissza a gyermeket, és őt megóvják az erőfeszítések-től, melyek a normális életben annyira szükségese-
sek. A "túl jó" gyermekek, az elkényeztetettek gyakrabban használják ezen öntudatlan regressziós módszereket, mint az edzettebb és rakoncátlanabb gyermekek.

A felnőttek szintén könnyen esnek "betegségek-be" melyeknek eredete pszichikai mechanizmusban van, olyankor mikor nagyobb feladat elől menekülnek (hivatalbetegség).

Kezdetlegesebb állapotokba sokszor visszaesnek a gyerme-
kek, mikor vágyaik megtagadásával együtt elvész biztonságér-
zetük, szorongásba esnek, és ilyenkor egyben kompenzációkat
is keresnek.

Sok gyermeknél az ujjszopás rendellenességét menekülés-
nek és kompenzációnak lehet értelmezni.

Ugyanilyen körülmények között sok gyermek sejt-
píteni kezd, pöszén beszél, azaz régebbkori beszélő
szokásokba esik vissza, jóllehet tudatosan be-
szélni. Itt a meneküléssel magamutogatás (exhibi-
cionizmus) is társul.

Előfordul, hogy gyermekek oly dolgokat tesz-
nek, melyek másokat, a felnőtteket bosszantják, pe-
dig rendszeren is tudnak viselkedni. Az ok: reg-
resszió és kárpótlás, esetleg álarc.

A felnőtteknél is találunk régi fejlődési sza-
kaszba való visszaeséseket. Így pl. felnőtt hiszté-
riás nőknél néha megmarad a bakfisos viselkedés,
beszédben és mozgásban; hisztériás férfiaknál, for-
radalmároknál és színészeknél Kretschmer megtalálta
az u.n. kamasz-szindrómát: ataktikus mozgásossá-
got, túlzott érzelmi kifejezéseket, patetikus maga-
tartást. Ezek mind regressziós jelenségek.

Külön fejezetbe tartozik a gyermekeknek és felnőtteknek
menekülése a "**butaságba**". Ez a jelenség voltaképpen a tehe-
tetlenségek és képtelenségek sorozatába volna illeszthető,
de bizonyos okokból külön tárgyalást igényel.

Ez a különleges ok abban van, hogy a butaságba
való menekülést a pszichoanalízis során fedezték
fel. Nem valódi, értelmi alacsonyabb fokot jelent,
az a "butaság" melyről itt szó van, hanem egyrészt
a csekélyebbértékűségi érzésben gyökerezőnek mond-
ják, másrészt pedig az analízisben ahhoz a szakasz-

hoz tartozik, amelyet "ellenállásnak" neveznek. Az analízis folyamán ugyanis az elemzett személy egyszer csak ellenállást kezd kifejteni, az elemzővel szemben, ennek az ellenállásnak értelmi kifejezése ez: "ehhez a kérdéshez én ostoba vagyok", vagy: "ostoba vagyok és csúnya", és ehhez a gondolathoz depressziós érzések járulnak. A pszichoanalízis szerint ez a "butaság" a szexualitás zavaraival jár együtt, és az a feladata volna, hogy enyhítse a konfliktusokkal járó szorongást. Hogy ebben a lélektani mechanizmusban higgyünk, először hinnünk kellene a pszichoanalízis egészében. A normális életre alkalmazva ezt a problémát annyit mondhatunk, hogy az itt említett "butaság" voltaképpen azonos a képtelenség fentebb említett módszerével.

A pszichoanalitikus felfogás a butaságba való menekülést a gyermekkorban is megtalálja, de itt is egyoldalúan csak a nemi életre szorítja. A gyermekkorban a nemi dolgok iránt való kíváncsiságot a Ps.A. a fő kíváncsisági formának tartja s ebből azt következteti, hogy a gyermekben kialakul ez a felfogás: a nemi dolgok iránti kíváncsiság bűn, főbűn, - a butaság pedig erény: a butaságba menekülés pedig abból a szorongásból ered, melyet érzünk mindnyájan ösztöneinkkel, főképen pedig a nemi ösztönnel szemben. (S.Feldmann)

Végül meg kell emlékeznünk a regressziók között az **öngyilkosságba való menekülésről** is, illetve a vele való fenyegetődzéssel. A konfliktusok elől való menekülésnek tipikusan regressziós formái ezek, melyekben valamilyen "semmi" következik az élet nehézségei után. Hozzájárul azonban az előbb említett gondolathoz még a szinpadiasságnak és büntetésnek a célzata is. Az öngyilkosok ugyanis sokszor valóságos teátrális hatást adnak meggondolatlan cselekvésüknek, mindenképpen nagy hatást akarnak előidézni környezetükre, vagy az egész világra. Sok öngyilkosságnak pedig büntető jellege van: mennyire fognak bánkódni azok, akik a szerencsétlen embert állítólag öngyilkosságba "kergették", - ezt a gondolatot olvashatjuk ki gyermekek és felnőttek nyilatkozataiból, vagy hátrahagyott írásaiból. Az öngyilkosság tehát ezekben az esetekben nemcsak menekülés jellegét viseli magán, hanem a szinpadiasságot és a büntetés célzatát is.

c) A menekülésnek harmadik fejezetében szólnunk kell a **komplexekről**. Vannak ugyanis, akik komplexalkotásba menekülnek.

Freud komplexeknek nevezi azokat a képzeleteinket, s azt a **képzetcsoportot**, amelyek **érzelmileg terhelve vannak**, és valamilyen kellemetlen élményekhez fűződnek a múltban és így énünk elfojtásra ítélte őket; ennél fogva részben **tudattalanok**, részben **tudatosak**; lelkiéletünkben neurózisokra és különféle zavarokra vezetnek.

Mivel a komplexek ezen felfogás szerint mintegy idegen

test gyanánt vesznek részt lelki életünkben, és mindenféle zavarok forrásai, azért sokáig úgy tekintették a beléjük való menekülést, mint minden regresszió közt a legcélyszerűlenebbeket. Ezt a felfogást azonban a jelenkorban háttérbe szorította Jung elmélete, aki a komplexbe való menekülésben regressziót lát ugyan, azonban nem tartja vélegesen veszedelemesnek a személyi fejlődésre nézve a komplexalakítást, hanem csak akkor, ha nem küzdünk ellene és belenyugszunk a komplextől előidézett parataxisos viselkedésbe.

Hogy ezt a felfogást világosabban láthassuk, számot kell vetnünk a komplex mivoltával és jelentőségével az ember lelki életében.

Hogyan keletkeznek komplexeink? - A komplexek valamely kellemetlen, szégyenletes, vagy kínos (esetleg gyermekkori) élményhez fűződnek, ez a kiinduló pontjuk. Az erre emlékeztető nézeteinket, emlékeinket a tudat a maga természetes védekezésével elfojtani törekszik. Ezek a képzetek összefüggő csoportot alkotnak, innen a "komplex" elnevezés. A tudattalan lelki rétegbe visszazúzva; a komplexek nem szűnnek meg, hanem energiaforrások maradnak és a tudattalanból hatást gyakorolnak tudatos életünkre. Ézelmi rezonanciájuknál fogva oly cselekvéseket és viselkedéseket idéznek fel bennünk, melyek saját magunk előtt is érthetetlenek számunkra, mindaddig, míg fel nem fedezzük a kapcsolatot köztük és a komplexek között. A komplex hatásai megmutatkoznak az u.n. révs cselekvésekben, sőt téves életbeállítódásokban is, rossz hangulatainkban, nyugtalanságokban, oktalan szorongásokban fantáziánk képeiben, álmainkban, rögeszménkben "dresszátmokban", cselekvéseink akaratlan gátlásaiban és fékezéseiben, fóbiákban, idegességekben, testi tünetekben, pl. bűnlásokban, - egyszóval mindenféle zavarokban, s mindez anélkül történik, hogy az egyén okát tudná adni saját furcsa és értelmetlen viselkedésének.

Jelenlegi pszichológiai felfogásunk szerint (Jung) a komplexek alkotják egyrészt tudattalan lelki-világunkat; ezek alkotják tudatos gondolkozásunkat, emlékezésünket, cselekvésünknek háttérét; egyszóval a komplexek nem alkotnak kivételeket és idegen testet lelki életünkben, hanem annak rendes folyamatához hozzátartoznak. Normális jelenség pl. az, hogyha reggel rossz hírt kapunk, ennek gondolata egész nap gátol munkánkban és rossz hangulatban tart bennünket egész nap. Jung tehát a komplexnek fogalmát nagyon kiszélesíti, és megfosztja azt "patológikus" jellegétől. Mindamellett el kell ismernünk, hogy a komplexek mégsem egyjelentésűek a normális emlékezésnek vagy felejtésnek műveleteivel és ezek hangulati következményeivel; felfogásunk szerint a szoros értelemben vett komplexek valóban regressziós jelenségek és így is kell őket kezelniük. Viszont egyet értünk Jung felfogásával abban, hogy a komplexek helyes lelki kezeléssel sokkal kevesebb kárt okoznak a lelki életben, mint ahogyan azt Freud követői láttak.

A komplexek keletkezésének vizsgálatából látjuk és a cselekvés elméletének alapján jól megérthetjük, hogy azok

lényege bizonyos rendellenes gátlásban áll. A komplex úgy keletkezik, hogy valamely cselekvésünket nem tudjuk végrehajtani, visszariadunk annak megvalósításától, mégpedig valamilyen szorongásból eredő gátlás miatt. Ez a szorongásunk okozza azt, hogy képteleneknek érezzük magunkat valamilyen problémának, - életproblémámnak, - megoldására; sem valódi, sem pótcselekvésre nem tudunk találni, ebből a helyzetből keresés, bátortalanság, az eszközök hiányának a gondolata származik és sújt bennünket, és ez a szorongást még jobban fokozza. Úgy érezzük, hogy kényszerhelyzetben vagyunk.

A komplexek szerepe tehát életdrámánkban valóban az, hogy idegen test gyanánt helyezkednek el lelki életünkben; a komplex valóságos zsarnoka vagy vérszopó piócája lehet életünknek, egész személyiségünket uralma alá vetheti és hamis megvalósítások felé terelheti; a komplex mechanizmusa gépies, kivételeket nem enged, és gyakran valóságos téves körbe, vagy neurózisba viszi áldozatát. Így tekintve a komplex-állapot valóban regresszió és parataxis.

Attérve most a pszichoterápia szempontjára fel kell ismernünk a komplexek szerepének és jelentőségének másik és kedvező oldalát is. Ebből a szempontból igaz, hogy a komplexek idegen test gyanánt ékelődnek be a lelki energia körforgásába, azaz van bizonyos önállóságuk, disszociált "részszelekciók", - de nem céltalan és értelmetlen az ő jelenlétük. A komplexeknek a zavaron kívül, melyet első pillanatban okoznak, van önmagukon és a zavaron túlmutató magasabb rendeltetésük is. Beilleszkednek a személyi egésznek, az egyéniségnek rendszerébe, mint annak célszerűen működő altagozatai. A komplexek csak addig uralkodnak rajtunk, míg felelősséget nem vállalunk értük; ha szembeszállunk velük, le tudjuk győzni és akkor eltűnnek.

A tudatunktól és személyes énünktől elszakadt és önálló komplex természetesen ellenáll az én szándékainak, az én eltávolító törekvéseinek, versenyez vele és zavarja azt, ilyen értelemben a komplex és a tőle irányított viselkedés parataxis marad; azonban az én -nek módja van a komplex által, továbbfejlesztve önmagát, tökéletesedni. A komplexeket ezen értelemben olyan állásfoglalásoknak, attitűdöknek tekinthetjük, amelyek bizonyos irányba törekszenek életünket magukkal ragadni, műszerek, lelki szervek, melyeket meg kell fosztani önállóságuktól és saját javunkra felhasználni.

A komplexek legyőzése vagyis az új vezető gondolat kialakítása a személyiség javára úgy történik, hogy a komplexek téves problémamegoldásai helyett helyes megoldásokat keresünk. A komplex ugyanis mindig szorongásos és menekülésszerű, regresszív megoldást keres élethelyzeteinkben. Komplexekkel énünket megcsaljuk, illúzióba ringatjuk, azért, hogy valamely fontos, feladatunkat szabotálhassuk. A komplex abban áll, hogy önértékezésünknek engedünk, mikor a komplexeket látszólag "elszenvedjük", mert így akarunk kitérni jó lelkiismerettel az életnek valódi követelményei elől. A komplex által a magát meg nem értő egyéniség egészéből kiin-

dulva alkot az ember egy rész-ént magának, hogy ez a személy egészét meneküléssel biztosítsa.

Ha átlátjuk a komplexeknek ezen funkcióját, szerepét, az emberi élet drámájában, akkor beláthatjuk azt is, hogy a komplexek nem minden esetben rosszindulatú jelenségek életünkben. Mac. Dougall (1923) szerint vannak **rosszindulatú és jóindulatú komplexek**. A modern pszichoterápia felfogása szerint minden komplex lehet jó- vagy rosszindulatú, aszerint, hogy gazdája miképp tud vele bánni. Vagyis a komplexek útmutatásul szolgálhatnak értékes élettartalmak kialakítására, bennük az élet küzd saját jogaiért, természetesen a küzdelem folyamán még nincs meg a kellő összhang, a komplexből folytonos feszültségek és ellentétek származnak, mindaddig, míg az egyén le nem győzi őket. Ez a mai pszichológiai felfogás a komplexekről, mint a menekülés egyik jellegzetes formájáról.

Hogyan ismerhetjük meg, hogy valakinek minő komplexei vannak? - A komplex felismerésének módszerei a következők:

a) A **szabad asszociáció** módszerével felfedezhetjük azokat a komplexeket, amelyek életértékeinket, vágyainkat, szorongásainkat tükrözhetik (tartalmi önelárulás). A szabad asszociációban ugyanis a v.sz. nem azt mondja, amit akar, vagyis a képzetek nem önkényesen válogatódnak ki és rendeződnek, hanem elárulódnak benne legtitkosabb gondolatai. A szabad asszociáció helyesen kezelt módszere felszabadítja a v.sz.-t a reális élet felszínes logikái kényszerétől és leleplezi azokat a módokat, amelyek tudattalan lelki rétegében komplexeket alkotnak. Helyesen mondja Freud, hogy ebben a módszerben nincsenek szabad ötletek, hanem csak szimptómacselekvések. A tartalmi önelárulás módszerén alapszik a **projekciós teszt** is. Természetesen a nyert adatok összefüggéseinek értelmezéséhez, jelentéseinek megállapításához érzékre, szakértelemre és gyakorlatra van szükség.

Ugyanez a megegyezés érvényes a komplexek felfedezésének második módszerére is az **álomértelmezésre**. Álmainkban szintén leleplezik és elárulják magukat egyebek mellett komplexeink is.

b) Leleplezik komplexeinket a **hiányzó vagy hibás reakciók** is. Az asszociációkban mutatkozó hiányok arra mutatnak, hogy a v.sz. bizonyos képzeteket kikerül, elnyom és ez komplex-indikátornak tekinthető. Ugyanez áll a hibás válaszokra is.

c) Ha a válaszok és reakciók magukba véve helyesek is, sokszor **megnyúlhat a reakciós idő**, és ez szintén következtetést enged valamiféle komplexre. A bűntettek diagnózisánál ezt a szempontot már régóta érvényesítjük.

d) Komplexindikátorok végül a **mimikai és viselkedésbeli feltűnő mozzanatok**. Ilyenek pl. a követ-

kezők: az u.n. tévcselekvések, - ha valamiről macskásul hallgatunk társalgás közben, - vagy ha valamire állandóan visszatérünk (ami vesszőparipánk) - vagy, amit sokszor "rögeszménknek" mondanak az emberek, azaz eszmegócok, gondolatjárásunknak nehézkedési központjai (pl. Don Quijote): ezek mind jelezhetik a pszichológus számára a különböző komplexek jelenlétét a lélekben.

A modern pszichológia meggyőződése szerint mindenkinek vannak komplexei, ha nem is minden komplex veszélyezteteti egyformán a lelki egyensúlyt, vannak enyhébb és súlyosabb lefolyású komplexfolyamatok, de egyéniségről - egyéniségre változik a komplexek leküzdése is, vagy pedig az illető egyén élete végéig alávetve marad a komplex zsarnoki uralmának. Vannak továbbá tipikus komplexek is, melyek közül a főbbeket elsoroljuk.

Közismertek a pszichoanalízisben nagy szerepet játszó Oedipus- és kasztrációs komplexek. Az Oedipus-komplex körül számtalan vita folyt; manapság már túlsúlyba jut az a vélemény, hogy ez a komplex nem oly általános és szükségszerű, mint azt felfedezője, Freud gondolta. Csak a legritkább esetben tudjuk valóban igazolni ennek a komplexnek azt a gyermekkori formáját, amelyet Freud feltételez. Elnevezése nem valami találó Kretschmer szerint. A kasztrációs komplex pedig, ugyancsak Kretschmer megállapítása szerint egyáltalában nincs is és nem igazolható sem törzsfelföldési, sem egyéni fejlődési szempontból. Az említettekhez hasonló komplexek azonban csakugyan léteznek, de azok nem szexuális eredetűek, hanem önértéktérzésünkből fakadó konfliktusok eredményei.

A valódi szexuális komplexek igen nagy helyet foglalnak el az ember lelki életében. Jung szerint a komplexek legnagyobb része ebbe a csoportba tartozik. (Csalódott szerelem.) E gyakoriságnak az a magyarázata, hogy minden ember egyik legfontosabb, sokaknak legfőbb, vagy egyedüli igazi életproblémájuk éppen a nemek viszonyában van. Olyan probléma ez, melyet jól vagy rosszul, ideiglenesen vagy véglegesen egyszer, vagy többször életében mindenkinek meg kell oldania, vagy a megoldást esetleg élete végéig halogatnia kell.

Hasonló komplexek képződhetnek a többi nagy életkérdés területén. Flet és halál, házasság és gyermek, élethívatal és felsőbb transzcendens világhoz való viszonyunk területein. Innen ered az a számtalan részleges komplex, melyekkel az emberek életükben küszködnek. Pl. van család-komplex, apa-komplex, anya-komplex, ezek nem szexuális komplexek, hanem pl. az apai szigorúságnak, vagy az anyai

szeretet hiányának a komplexei, pénz- szegénység-komplex, nyugdíj-komplex, iskolai-komplex, betegség-komplex, csekélyebbértékűségi-komplex, szerencsétlenség- és háború-komplex, vallás-komplex, stb.

A menekülések változatai (folytatás)

3) A menekülések egyik formáját találjuk az **ábrándozásban**, vagyis a múltba való menekülésben, mely öltheti esetleg a jövő színes kifestésének ábrándját is.

Az ábrándozásról már volt szó a védekezések fejezetében. Ábrándozással védekezhetünk a jelen élet mindenféle kellemetlen és hiányos helyzeteivel szemben; de egyúttal menekülési formának is szoktuk használni. Kettő közt az a különbség, hogy a védekezések alapja önértéktérzésünkben van, azt védelmezzük különféle mechanizmusokkal, - a menekülések alapja pedig a szorongás érzése.

Az ábrándozásba való menekülés **süllyedt hangulattal jár**, és a **passzív, tehetetlen, befeléforduló** ember jellegzetes mechanizmusa. Az ilyen szívesen kitér a döntések elől, mert szorongását csak így tudja legyőzni, vagy legalább is annak lelki feszültségét enyhíteni. Az ábrándozásnak előbb említett két alaprugója sokszor összebonyolódik és nehéz megállapítani egyes esetekben, védekezésről, vagy menekülésről van-e szó.

4) A menekülésnek furcsa és ellentétes formája az, amikor **tevékenységet változtatunk**, vagy **lázasan tevékenységbe menekülünk**. Ennek a menekülésnek az a közvetlen célja, hogy ne legyen módunk és időnk foglalkozni saját igazi problémáinkkal, mert ezek szorongást keltenek bennünk. Gondjainkat elnémitjük, "feledést keresünk" kínzó és bennünket nyugtalanító problémáink elől.

Példák:

Csalódott menyasszonyok, elvált asszonyok sokszor ebből az okból iratkoznak be az egyetemre, vagy művészkednek, vagy izgalmas életpályát keresnek (táncosnő) azért, hogy feledést keressenek a múlt kínzó képzetei ellen.

Mások szórakozásokba, utazásba menekülnek és nem gondolják meg, hogy az utazás magányossá teszi az embert, kiszakítja ugyan a rendes környezetéből, de annál inkább alkalmat ad arra, hogy a magányban újult erővel elevenedjenek fel azok a gondolatai, amelyekről menekülni kíván. Hasonló a helyzet sok szórakozás közepette is.

Vannak, akik kábítószerekkel, narkotikumokkal, alkohollal, ópiummal, gasztronómiai élvezetekkel igyekeznek ellensúlyozni komplexei kialakulását. Ezen menekülések közül többet egyúttal kompenzációs jellegűnek is lehet mondani, pl. az édességek élvezését a gyermekkorban. A hatásuk rendszerint ide-

iglenes és még nagyobb csalódásra, vagy kiábrándulásra vezethet esetleg telítettségre, vagy életunalomra (Spleen) is.

Kérdés, hogy a fentebbi menekülési mechanizmusok mikor válnak parataxisokká? Az ábrándozás, a munkába vagy élvezetekbe való menekülés parataxisává válik, ha nemcsak pillanatnyi célokat, vagy ideiglenes enyhülést akarunk velük elérni, hanem hogyha szokássá, rendszeres mechanizmussá fejlesztjük őket. Más szavakkal az a kérdés, milyen mértékben élünk velük. Koronkint kedvező hatással lehetnek reánk, előmozdíthatják a helyes alkalmazkodást és a lelki egyensúlyt; főképp a valóságos felejtést mozdíthatják elő; de ha szokássá válnak, megakadályozzák az igazi egyéniség kifejlődését és hibákká válnak. Különösen kedvezőtlen az az eset, mikor alkalmasabb módszereket is találnánk kínos helyzetünkből való szabadulásra, mégis inkább ezeket a hamis módszereket választjuk. Az így kialakult parataxis **neurózisok** magjává is lehet. Végül az ilyen radikális menekülések mindig öncsalással is járnak.

AGRESSZIÓK

Meghatározás

Az agresszió fogalmát a mai lélektanban kétféleképpen szokás értelmezni.

Tágabb értelemben agresszióknak mondják mindazoknak a **tendenciáknak** összegét, amelyek biztosítják az ember **életképességét**. Így fogva fel a dolgot az agresszivitásban, mint diszpozícióban bennefoglaltatik az embernek a tevékenységre való szükséglete, az önértékesítés, az önértékérzés és más tendenciák is, pl. a gyakorlati ügyesség, stb.

Szűkebb értelemben azonban agresszióknak nevezzük az **ellenállásnak** és a **támadásnak** együttes viselkedésformáját. Igaz ugyan, hogy az ellenállás és az agresszió, vagyis a támadás viselkedésformái nagyrészt fedik egymást; de ezt a két lélektani fogalmat mégis meg tudjuk egymástól különböztetni. Az ellenállás inkább szenvedőleges, a támadás inkább aktív magatartásnak jellemezhető. Az agresszió olyan viselkedés, melyben **ártani** törekszünk valakinek, egy meghatározott személynek, vagy olyasvalakinek, vagy tárgynak, amely az illető **helyett** van, akár a valóságban, akár pedig a támadó egyénnek felfogása, elképzelése szerint.

Az agresszió a **düh**, és **harag**, vagy ezen indulatok csekélyebb fokainak, pl. a bosszankodásnak; - vagy a **gyűlöletnek**, - **féltékenységnak** indulataival jár együtt.

Az agresszív viselkedés könnyen **kiterjeszkedhet** és az eredetinel szélésebb körökre is vonatkozhatnak: pl. egész társadalomra, vagy annak kisebb csoportjaira, osztályaira; más személyekre is átvivődhet az agresszió (transzfer), akit egyetemlegesen, vagy egyenkint felelőssé szoktak tenni lelki feszültségünkért.

Mi az agresszió oka? Az agresszió két fő okát ismerteti a lélektani irodalom és tapasztalás:

a) az egyik a sérelem, amely önértékérzésünket érte, vagy életértékeinkben károsított meg bennünket; - b) a felhalmozódott energia, amely **vágyaink megtagadásából**, vagy **meghiúsulásából** eredve lelki feszültségben és izgalomban tart bennünket.

A **támadásnak** az ereje egyenes arányban szokott lenni a sérelemnek, vagy meghiúsulásnak nagyságával. Az agresszív viselkedés szoros kapcsolatban van a kompenzációval. Támadással igen sokszor kompenzáljuk, vagy túlkompenzáljuk sérelmeinket, vagy vágyaink meghiúsulását (ezzel a kérdéssel, különösen a "frustration" kérdésével különösen sokat foglalkozik az amerikai pszichológia).

Az agresszióknak, mint normális lelki jelenségnek szintén az a célja, hogy **lelki feszültségünket** megszüntesse, vagy legalább csökkentse.

Az agresszióknak a lelki feszültségre való hatását nem lehet mindig pontosan megállapítani. Ha önbecsülésünk, önértékérzésünk szenved egyenes sé-

relmet, akkor leghatásosabb védekezés vagy támadás a fizikai erőszak szokott lenni. Azonban az ilyen esetekből számos rossz következmény is szokott származni és ezek visszahatnak a támadóra. Az erőszakos támadás ugyanis nem mindig találkozik a társadalom helyeslésével és ez visszahat a támadó magatartására is. A civilizált társadalomban mindenki tudja, hogy semmiféle társadalmi rend sem épülhet fel összes tagjai korlátlan agressziójának megengedésére. Azon kívül érzi a támadó, hogy az ő támadása sokszor benső szorongásokra, önvádra, bűntudatra, vagy lelki konfliktusokra vezet. Senki sem boldog, ha ilyen támadásokat intézhet, de senki sem lehet el mindenféle agresszivitás nélkül. Minden agresszió megakadályozná az egyén kifejlődését, aktivitását, integrációját, - és szociális lelkületre, tehetelenségre vezetne.

Az agresszió változatai

Mint láttuk, az agresszióknak két fő lélektani forrása van, t.i. a sérelem és a vágy megghiúsulása. Az agresszió különféle fajtáit is ezekből a szempontokból lehet áttekinteni.

1) Vannak olyan szükségleteink, vágyaink, amelyek az **önértékérzéssel** nincsenek **ugyan kapcsolatban**, de ha megghiúsulnak, támadásra vezetnek.

Példa:

Ha egy gyermek a szobába be van zárva és minden vágya kiszabadulni és kint játszani, de környezete, anyja ezt megakadályozza, könnyen megtörténhetik, hogy a gyermek dührohamot kap, toporzékol, tör-zúz, vagy anyját megüti. Itt a játszás vágya szenvedett blokádot, azaz el van torlaszolva, míg a másik szabadon érvényesülhet. Ilyenformán a támadás fog működni és ennek feszültsége megszűnik, lereagálódik. Az eredeti vágy azonban megmarad s a problematikus helyzet tovább tart. A lélektani helyzetnek a bonyolultságát mutatja azonban az, hogy a düh lereagálása esetleg hozzájárulhat az eredeti vágy csökkentéséhez, vagy megszűnéséhez is. Hogy ez a mellékeredmény bekövetkezik-e, attól függ, mennyire teljes és direkt maga az agresszió, -továbbá hogy milyen mértékben van érintve az **önértékérzés** az első vágyban, vagy mennyire támogatja azt.

2) Ha **önértékelésünket** közvetlenül érte valamilyen sérelem, megaláztatás, vagy valamilyen vágyunk megghiúsulása, akkor rendszerint bosszút szoktunk állni, lehetőleg ugyanolyan sértéssel, vagy "visszasértéssel" - ez ennek a magatar-

tásunknak lélektani alapsémája.

3) Olyan **vágyunknak** megghiúsulása, mely bizonyos önérté-
kértéskérzést is foglal magába, szintén agressziót kelt, és ez az
agresszió megszünteti magát az alapfeszültséget is és ugyan-
akkor a vágyunknak a feszültségét is.

Példa:

A szülők megtiltják egy fiatalembernek, hogy
egy fiatal leányt az apja autóján mulatságba vi-
gyen. A tilalom fő oka: a fiú nem tud jól vezetni.
A fiú azonban ragaszkodik feltett szándékához, mert
így akar a leánynak imponálni. Szóváltás támad, a
fiú megsérti apját, emlékezteti őt egy fiatalkor
autókaramboljára, hasonló körülmények között. A fiú
önérzete ezzel helyre volna állítva, a leány előtt
is, még ha az autózásból semmi sem lesz is.

4) **Direkt agresszió:** ha valamely vágyunk nem teljesül-
het, vagy ha sértés ér bennünket, - minden más vágy kom-
plikációja nélkül, - akkor a következő sémacselekvéseket ta-
láljuk: megtámadjuk azt a személyt, akit felelőssé teszünk a
vágy megghiúsulásáért. Ez az ellenséges érzületű támadás leg-
jobban meg szokta szüntetni a lelki feszültséget.

Az agresszióknak legtisztább formája, egyben azonban kü-
lönféle **akadályokba** szokott ütközni.

A támadót visszatartja sokszor a fizikai erő-
szaktételtől a társadalom rosszallása; - a felnőt-
tek is megakadályozhatják a támadást, - visszatart-
hatja a támadót saját önuralma, elvei, - a követ-
kezmények megfontolása (pl. a megtámadott fél
visszaüthet, vagy erősebb, tekintélyesebb stb.).
Ugyanilyen akadályai vannak a sértő megjegyzések-
nek, inzultusoknak, és szóbeli támadásoknak is. A
direkt támadást sokszor lehetetlenné teszi egyse-
rűen a felmerülő fizikai akadályok, pl. ha a táma-
dó, vagy vágyunk megghiúsítója ismeretlen egyén,
vagy ha egyáltalán nem köthető személyekhez (pl.
gazdasági válság, általános szegénység, rossz fi-
zetés, az életszínvonal csökkenése), bár ilyenkor ag-
gresszióválságunk mindig keres olyan személyeket, aki-
ket felelőssé lehet tenni vágyaink megghiúsulásáért.

5) Van **indirekt agresszió** is. Ez az agresszióknak azon
esete, amikor nem nyílt cselekvési erőszakot alkalmazunk,
hanem **jelképes támadást** intézünk ellenfelünk ellen. Ilyenkor
az agresszió veszít, vagy veszíteni látszik intenzitásából.
- A másik lehetőség az, hogy **megváltoztatjuk a támadás cél-
tábláját**, vagy megváltoztatjuk mind a kettőt.

Példák:

Sokszor eltitkoljuk, álcázzuk támadásunkat, mi-
kor azt bók alakjába öltöztetjük, - vagy ellensé-

günket bírálgatjuk, kisebbítjük, becsmételjük mások előtt, - élcelődünk felette, - különféle tréfák céltáblájává tesszük.

A sport és vetélkedés vagy versenyzés szintén a támadó hajlamainknak jelképes levezetéséül tekinthető.

Gyermekek engedetlenséggel támadják meg azt a társadalmi rendet, amely őket fegyelmezi.

Ha az álcázást a leleplezés veszélye fenyegeti, akkor néha képzeletben támadjuk meg ellenfelünket és fantáziás kielégülést érzünk.

Ha agressziókat nem irányíthatjuk arra a személyre vagy más tényezőre, amely haragunkat fölkelte, akkor agresszióink céltévesztetté válik, azonban feszület-enyhítő erejéből semmit sem veszít, pl. ha vágyaink megghiúsítója valamely természeti folyamat, és így a direkt támadás az ellen teljességgel lehetetlen (pl. rossz időjárás), akkor szeretünk egy-egy személyt, vagy személyeket, vagy osztályt, fajt, vagy általában az embereket behelyettesíteni és rajtuk legalább szóval bosszút állni, haragunkat kitölteni. Sőt még tárgyakat is szívesen semmisítünk meg haragunkban, hogy így lelki feszültségünk megenyhüljön. Ilyen céltévesztett, de hatásos agresszió az u.n. "jelképes lereagálás" módszere. Ha pl. egy házaspár veszekszik, és a férj haragjában a tányért a földhöz vágja, akkor jelképesen semmisítette meg az agresszióknak a tárgyát (az agresszióknak igzi tárgya tulajdonképpen a feleség lett volna). Hasonló szimbolikus lereagálással válaszol Hamlet is atyja felfedezésére, hogy t.i. a király az ő gyilkosa: előveszi jegyzőkönyvét, feljegyzi magának a hallatlan és megdöbbentő igazságot. Hasonló jelképes lereagálások azok a levelek, amelyeket a sértő félhez intézünk, amikor is szavakkal és írásban sértjük őt viszont. - Még jelképesse is válik eljárásunk, ha a levelet nem adjuk postára, hanem összetépjük vagy tűzbe vetjük. Haragunk elpárolog, a feszültség megszűnt.

Hasonló szimbolikus lereagálást találunk a gúnyrajzokban is, amelyek karikatúrákban fejezik ki sértő agressziókat.

Eltévesztett agresszió nyilatkozik meg az u.n. "örmeaterpszichológiában". Helytelen támadás, ha haragunkat olyan személyre koncentráljuk, aki ártatlanul szenved, mégpedig minél alárendeltebb helyzetben van valaki, annál erősebben szokott kirobbanni belőle a céltévesztett agresszió.

Helytelen támadás irányulhat egy egész társadalmi osztályra vagy csoportra is, melyet saját vágyaink, törekvéseink megghiúsulásáért felelőssé tesszünk. Sok vandálizmus, társadalmi igazságtalanság, közvagyon rombolása származhatik az ilyen célté-

vesztett agressziókból.

A szimbolikus lereagálások sokszor jelképszerűek is lehetnek: zavart lelkiéletű gyermekeknek az orvos néha megengedi támadó hajlamaik kielését játékos formában, jelképesen, pl. a rossz fiút helyettesítő bábut szabad megverni, játékszereket összerombolni, vérengző jeleneteket rajzolni stb. Ezekben az agressziókban tudattalan azonosítást és fantáziabeli kielégülést is találunk.

Az agresszióknak mechanizmusa többé-kevésbé **tudattalan** is lehet. Ha a támadás, közvetlen direkt, akkor az egész művelet tudatos szokott lenni. Ha a támadás közvetett, indirekt, akkor ritkán találunk teljes tudatosságot. Ugyanígy nem szoktunk teljesen tudatában lenni saját támadó mechanizmusunknak akkor sem, ha a támadás álcázott.

Meg kell említenünk még azt is, hogy nem minden olyan viselkedés **valódi agresszió**, amely első pillanatban annak látszik. A valódi és nem valódi agressziókat tehát jól meg kell különböztetni egymástól. Ha valamely vágyunk nem teljesedett, akkor nem minden egyes esetben váltódik ki ebből a lelki feszültségből az agresszió, hanem vannak más módok is, melyekkel igyekszünk visszaállítani lelki egyensúlyunkat. Így pl. különféle értelmi műveletekkel meg szoktuk kísérelni az akadályok elhárítását, melyek a vágy teljesedésének útjában állanak, megszervezzük cselekvésünket, és kerülő úton igyekszünk a vágytárgyat elérni; vagy helyettesítjük az eredeti vágytárgyat egy másikkal; esetleg elhalasztjuk vágyainkat, vagy elfojtjuk, lemondunk róluk. Belenyugszunk a helyzetbe, vagy félelem, szorongás is támadhat bennünk. Csak akkor, ha ezeket az eseteket valami oknál fogva mellőzzük, akkor kerül a sor az agresszióra; helyesebben szólva, bizonyos temperamentumbeli adottságoknál először kell számolnunk az agresszióval, és csak másodsorban választ az illető egyén a felsorolt lehetőségek között. Tehát az agresszió is, mint minden más viselkedésforma, függ az egyéniségtől.

Az agresszióknak a **patológiában** is nagy jelentősége van. Ehelyen csak a hisztériát említjük, amelynek az agresszió egyik legjellegzetesebb vonása.

A MOTIVÁCIÓ PARATAXISAI

A cselekvés mozzanatai

Az emberi cselekvés mozzanata a **motiváció**. Cselekvési motívumnak, vagy indítéknak olyan **ingert** szoktunk nevezni, amely szervezetünket, vagy pszichés személyiségünket **tartósan** és mindaddig ingerli, míg valamilyen módszerrel az inger hatásának **véget nem vetünk**. Motívumok, indítékok tehát mindazok a külső vagy belső világunkból származó ingerek, amelyek viselkedésünkön mindaddig uralkodnak, amíg vagy az ingeren, vagy pedig saját személyiségünkön valamilyen változtatást nem teszünk. Másképpen kifejezve: minden cselekvés **helyzetváltoztató viselkedésben áll**.

Lélektani értelemben a cselekvés indítékait többféleképpen szokták csoportosítani. Indítékok származhatnak **szükségleteinkből, vágyainkból, hajlamainkból, impulzusainkból, döntéseinkből, szokásainkból**. A felsorolt indítékok természetesen egymásba szövődnek, egymástól lényegesen és élesen el nem határolhatók. Azt is hozzá kell tenni a gondolatokhoz, hogy az említett indítékok több-kevesebb **gondolkodással, képzetekkel** kapcsolódnak, és amikor a közönséges nyelvben valakinek cselekvési motívumairól beszélünk, rendszerint ezeket a kapcsolódó képzeteket szoktuk indítékon érteni, pl. ha valakinek "vágyairól, vagy szükségleteiről" van szó, akkor mindig a képzetekbe burkolt és öltöztetett vágyakról vagy szükségletekről beszélünk, ezeket értjük motívumokon.

Az **igazi motiváló erő** azonban nem a gondolatokon van, sem pedig a hozzájuk kapcsolódó érzelmekben, mint azt általában a közönséges gondolkozás hiszi, hanem abban a **lelki feszültségben** lappang, amelyet a szükségletek, vágyak stb. keltenek bennünk. Az érzelmek a legszorosabban összefűződnek a lelki feszültségnek az állapotával, de vele mégsem teljesen azonosak. A vágyódásban pl. oly lelki feszültséggel találkozunk, amelyben egyszerre van öröm és bánat, tehát különböző és ellentétes érzelmek; a vágyódás lényegéhez azonban csak egy bizonyos feszült izgalom tartozik, és az mindaddig változatlanul megmarad, ameddig a vágyódást valamilyen módon el nem intézzük. Viszont az érzelmek ugyanezen elintézés folyamata alatt sokféleképpen megváltozhatnak.

A cselekvések motívumaiban mindig van bizonyos **elővételezés** (anticipáció). A vágy természetében rejlik pl., hogy anticipálja a vágy teljesedésének állapotát, a vágytárgy elérsét. Szükségleteink kielégítésre törek és a cselekvésben a kielégülést tudatosan, vagy tudattalanul elővételezzük. Ugyanilyen anticipáció jellemzi az összes cselekvési motívumokat, amelyik mindegyikének megvan egy elővételezett végső "célja", egy olyan állapota a személynek, amely az indítéknak természetesen és adekvát módon megfelel, - azt kielégíti, vagy megvalósítja. A kielégülés, megvalósulás a cselekvés utolsó befejező mozzanata.

Vannak **általános anticipációk**, amelyek minden emberi

cselekvésben bennfoglaltatnak. Ezek az általános elővételezések természetesen nem zavarják az egyes konkrét indítékok saját külön anticipációit, hanem azokkal együtt irányítják cselekvéseinket. Ilyenek: a siker és a boldogság. Minden cselekvésünket a siker reményében szoktuk megkezdeni, és tudva vagy tudattalanul egy olyan állapot elérésére törekszünk, amely lelki összhangot, egyensúlyt, vágyaink teljesedését, és egyéniségünk kiteljesedését jelenti számunkra. Jelentős szerepet játszik ebben az anticipációban önértékezésünk is.

A cselekvésnek második mozzanata a gátlásban és szabályozásban áll. Indítékeink ugyanis oly energiatöltéssel rendelkeznek, hogy magukra hagyva hasonlóak volnának a reflexek működéséhez, melyet a "minden vagy semmi" elve szabályoz. Ez annyit jelent, hogy pl. szükségleteink önmagunk szerint teljesen, minden korlátozás nélkül törnek a kielégítés felé; vágyainkat sem szabályozza magának a vágnak természete, mert a vágy is zabolátlanul igyekszik tárgyát elérni; minden más motívumra ugyanezt a jellemzést alkalmazhatjuk, ha tisztán önmagunkban tekintjük őket. Az emberi személyiség azonban úgy van megszerkesztve, hogy motívumainkkal bizonyos gátló és szabályozó erőket, korlátokat állít szembe. Az emberi cselekvés tehát a motívumok és azok gátlásai és szabályozásai között, mint két ellentétes sarkalatos pont között zajlanak le.

Honnan erednek motívumainknak ezen gátlásai és szabályozásai? Részint idegrendszerünkben, részint pedig pszichés szemléletiségünkben. Ennek az utóbbinak vannak oly szerkezeti részek-eiséi, melyekből a gátlások és szabályozások kiindulnak. Ezek: az eszményi én, az egyén erkölcsi standardjai, és a lelkiismeret.

Cselekvéseink harmadik mozzanata gyanánt az erősítő és gyengítő járulékos tényezőket tekinthetjük. Ezek a tényezők hozzájárulhatnak mind a cselekvések indítékaihoz, mind a szabályozásokhoz és gátlásokhoz, és mindegyiket erősíthetik, vagy gyengíthetik működésükben. Sok ily tényezőt sorolhatunk fel, ezek közül kiemelkednek a pszichopátiák. A túlérzékeny pszichopata egyéniség pl. sokkal erősebben áll valamely vágnak, vagy szükségletnek uralma alatt, mint az érzéketlen egyéniség.

A cselekvés irányítása a negyedik mozzanat a cselekvés egészében, ez az instrumentáció, ez az értelem műve, mely cselekvésünket megtervezi, megszervezi, eszközökkel ellátja. Az értelem munkáját természetesen nem szabad úgy felfogni, mintha az időbeni sorrendben csak a negyedik helyen lépne be a cselekvés folyamatába; általában az itt felsorolt mozzanatok nem egymás után követik egymást a cselekvésben, - kivéve természetesen a motivációt, mely a cselekvés elején, és a megvalósítást, mely a cselekvés végén foglal helyet, hanem úgy kell e mozzanatokot felfognunk, mint az egységes cselekvés-egésznek megkülönböztethető és jól körülírható mozzanatait, amelyeket inkább csak a kényelmesebb tárgyalás kedvéért választunk külön egymástól. Az értelem munkája az egész cse-

lekvés folyamatába minden ponton beleszövődik. Mégis van egy külön szerepe is, melyet instrumentációnak nevezünk el.

A cselekvésfolyamat mozzanata a kielégülés vagy megvalósítás. Ezeknek különféle módozataival alább fogunk foglalkozni.

Ebben az áttekintésben nem foglalkozhatunk a cselekvés egyes mozzanatainak tüzetes leírásával, bennünket csupán a cselekvések parataxisai érdekelnek. Első helyen a motiváció parataxisaival kívánunk foglalkozni.

Motívumok és parataxisok

1) Szükségletek és tendenciák. - Sok pszichológus cselekvéseink legfőbb, vagy egyedüli indítékait a szükségletekben találja. A szükségletek lehetnek biológiai, vagy pszichikai, - valódi, quasi- és álszükségletek.

Biológiai szükségletek: az evés, ivás, kiürülés, mozgás, szexuális stb. szükségletek.

Pszichés szükségleteink: az érzékszervek működésének szükséglete egyes képességeink szintén töreksenek működni, tehát bennük is van működési szükséglet, pl. nem csak a szem "akár" látni, vagy a fül hallani, hanem az értelem is ki akarja fejleszteni működését, innen ered a kíváncsiság, a tudásnak szüksége, vannak szellemi, erkölcsi, esztétikai stb. szükségleteink. Ezek mind pszichés szükségletek.

A biológiai és pszichés szükségletek természetesen szorosan összekapcsolódnak, egymásbaszövődnek, egymást kondicionálhatják.

Megkülönböztethetünk valódi szükségleteket, ezek elsődlegesek és szervezetünk, valamint lelki szerkezetünk belső törvényszerűségeivel együtt vannak adva. Lewintól származik a "quasi-szükséglet" elnevezés. Ez annyit jelent, hogy bizonyos szükségleteink nem elsődlegesek, hanem másodlagosak, azaz más eredeti szükségleteinkből, vagy az élet összefüggéseiből, feladataiból származnak. Az a szükséglet pl. melyet érzünk, mikor egy idegen feladatot meg kell oldanunk, vagy leckét kell tanulnunk, nem belőlünk származik, hanem abból a feladatból, melyet számunkra kitűztek. A quasi-szükségletnek cselekvésindító ereje azonban éppen olyan nagy lehet, mint bármely eredeti szükségleté, mondjuk a szomszedságnak a szükséglete. A feladatokból eredő szükségletet quasi-szükségletnek nevezzük. Az álszükségletekről bővebben nem kell szólanunk. Ezen nem gyökereznek semmilyen elsődleges szükségletek, hanem képzeletünk alkotásai, illúziók, - de a valóságcs szükségletek feszítő erejével bírhatnak és így ugyanolyan kielégüléseket követelhetnek.

A szükségletek keltik fel a különböző érdeklődéseket is. "Az érdeklődés" szónak gyöke az "érdek". Az iránt érdeklődünk, ami érdekünkben áll, és vajon mi áll inkább érdekünkben, mint mindenkorai szükségleteinknek a kielégítése? A szükséglet és érdeklődés tehát szorosan összetartozó jelenségek.

A szükségletek cselekvéseinknek valóban igazi és legmélyebb indító okai szoktak lenni. Nem szabad tehát őket összetéveszteni más olyan ingerekkel, amelyek cselekvéseinket kiválthatják ugyan, azonban őket nem motiválják.

Ha pl. egy hotelban vagyunk és megszólal az ebédre hívó csengő, és mi abbahagyjuk munkánkat és sietve az étterem felé tartunk, akkor cselekvésünk igazi motívuma nem a csengőszó, hanem a táplálkozás szükséglete. A csengetyűszó minden esetre úgy szerepel cselekvésünkben, mint kiváltó alkalomszerű inger, de nem mondható mozgásunk igazi motívumának. Mégis a közönséges beszédben e kettőt össze szoktuk keverni: "Miért sietesz?" Kérdezik tőlünk. "Azért, -feleljük - mert már csöngettek."

Ehhez hasonló példa: mikor a bombázások alkalmával megszólalt a sziréna, vagy a rádió felhívása, mindnyájan gyorsan a pincébe mentünk. Cselekvésünk motívuma, az életbiztosítás volt, kiváltó ingere pedig a figyelmeztető jelzés.

Szükségleteink konkrét alakban a **vágyakban** jutnak kifejezésre. A szükségletek ugyanis **hiányérzetekkel** kezdődnek, a hiányérzetekből vágyódás keletkezik, vagy pedig kísérik keresés, tapogatódzás és az izgalom külső jelei is. Ha szükségletünk azonnal kielégül, akkor vágyódásról nincs szó, a rövid cselekvés, amely a hiányérzettel, szükséglettel és a megfelelő lelki feszültséggel kezdődött, - nyomban véget is ér. Ha azonban a szükséglet kielégülése elmarad, vagy megakadályoztatik, akkor a szükségletérzés egyre inkább felduzzad, megnövekszik, a vágy egyre erősebbé válhat, egészen az elviselhetetlenség fokáig.

Vegyünk egy egyszerű példát. A szomjúság a vízfelvételnek elemi szükséglete. Hiányérzésekkel kezdődik és folyadékfelvétel iránti vágyódással folytatódik. Ha a szomjúság keletkezésekor azonnal kéznél van egy pohár friss víz, mellyel szomjúságunkat olthatjuk, akkor nincs alkalom a vágnak kifejlődésére. Ha azonban semmiféle mód sincsen a szomjúságunk csillapítására, pl. képzeljük magunkat a Szaharában eltévedt vándorok helyzetébe, akik már két nap óta szenvednek égető szomjúságot, - akkor világosan látjuk a vágyódásnak természetét.

A vágyat tehát így határozhatjuk meg: olyan szükséglet, melynek kielégítése elé akadályok gördülnek. Ezzel a megha-

tározással jól összeegyeztethető az a másik definíció, amely szerint a vágy: kezdődő, de akadályszenvedő cselekvés.

A vágnak a természetében rejlik tehát az akadálnak, a megakadályoztatásnak a fogalma. Az akadályok természetesen többféle lehetnek, vagy leküzdhetők, vagy leküzdhetetlenek. Mindegyik esetben kiválthat a vágy normális és adekvát cselekvést, azaz a vágy teljesítését és előidézhethet különféle parataxisokat is, mint alább látni fogjuk.

A szükségleteknek és vágyaknak a szerepe az emberi életdrámában rendkívül nagy. Ha nem vagyunk is azon véleményen, hogy kizárólagosan csak a szükségletek fogalmával meg lehet magyarázni teljesen az emberi cselekvések motivációját, annyit mégis elfogadunk, hogy a szükségletek, de még inkább a vágyak cselekvéseink fő rugói az életben. Életünk története - vágyaink története. Vágyainkkal szemben való helyes állásfoglalásra, azok helyes kezelésére múlhatatlanul szükség van, ha életünket helyesen és bölcsen kívánjuk irányítani.

A szükségletekkel szoros kapcsolatban állnak **tendenciáink** (törekvéseink) is. A tendencia meghatározása: **meghatározott helyzetekben nekik megfelelő válaszokra való diszpozícióink, készségünk, hajlamunk van.** A tendenciák lelki dinamizmusunknak irányvonalai, erővonalai, törekvések, melyek a szükségletekből fakadnak és ezért külön kell velük a cselekvés lélektanában foglalkoznunk. Számtalan tendenciát lehet megkülönböztetni az egyének életében; ezek közül e helyen csak az **alaptendenciákkal** és azok parataxisaival fogunk foglalkozni.

Tendenciáink szintén **reflex-jellegűek**, azaz önmaguk szerint "automatikusan" hajlandók működni. Jellemzi továbbá őket, hogy **tudattalan** mechanizmusoknak tekinthetők, azaz nem vesszük észre rejtett működésüket, csupán e működés eredményét. Ilyen módon sokszor olyan tevékenységünkbe is beleszövődnek a tendenciák, amelyeket egészen más okból és tudatosan indítottunk el. Ilyenkor a tendenciák mint kedvező vagy kedvezőtlen cselekvési segédmotívumok szövődnek bele tetteinkbe.

Például:

Valaki kedvetlenül teljesíti kötelességét, mert az hajlama ellen van, túlozza a kötelességteljesítés nehézségeit: ez a túlzás tudattalan ellenkezéséből származik, vagyis egyes tendenciák segítségére jöttek az eredeti és elsődleges motivációknak.

Főbb tendenciáink rendszerét a következő táblázatban tekinthetjük át:

1) **Életünk és személyiségünk fenntartására és biztosítására** irányuló tendenciák: önfenntartás, melyet a közfelfogás "ösztönek" nevez; önmagunk biztosítása és megóvása; önérvényesítés és önértéktérzés.

Ide tartoznak továbbá szervezetünk működését fenntartó tendenciáink is: táplálkozás, érzékszervek tendenciái, védekezés, menekülés, támadás tendenciái.

Önértékkérzésünk két összetevőből fakad: az egyik abban áll, hogy kellemes érzést érzünk, valahányszor működést fejthetünk ki, és oka lehetünk a körülöttünk vagy bennünk levő változásoknak. A másik összetevő abban a törekvésben áll, hogy megszerezzük mások becsülését, tetszését, elismerését, csodálatát (szociabilitás). Ez az utóbbi tényező ismét két résztendenciát foglal magában, úgy mint a vezetésbe való beállítottságot, és az önmutogatás tendenciáját. (Vierkandt.) A helyes önértékkérzés arra törekszik, hogy az egyén valóban belső értékkel bírjon és hogy az elismerést jogosan érdemelje ki magában. Az önértékkérzés egyik parataxisét éppen innen fogjuk levezetni.

Önértékkérzésünk a legmélyebb tendenciáink közé tartozik, igazi alaptendencia és érzület, amely természetes állapot mibennünk, és kényszerítő erővel hat. Nincs olyan emberi személyiség, aki normális állapotban és normális színvonalon teljesen mentes volna az önértékkérzéstől. A bírósági tárgyalásokon még a legmegrögzöttebb gonosztevő is értékesnek, valamint becsesnek tartja és védi önmagát. Ez a magátólértetődő és pozitív önértékkélmény egyúttal felszínes is, azaz nem sokat szoktunk rajta gondolkodni, olyan a számunkra, mint az atmoszféra, amelyben élünk. A negatív értékkélmény, melyet koronkint tapasztalunk magunkban, csak mint a természetes pozitív önértékkélménynek zavarra jut bele tudatunkba.

Önértékkérzésünk rendszerint egyes egyéni tulajdonságainkon alapul, ezek a mi "jeles kvalitásaink", és innen terjeszkedik ki egész egyéniségünkre, fordítva ritkán történik meg az átvitel.

Önértékkérzésünk és hangulatunk között kölcsönös hatást észlelünk; egymást kölcsönösen emelik vagy süllyeszti; ha azonban magunkat valami okból értéktelenségnek tartjuk, ennek erősebb a hatása a hangulatunkra, mint az ellenkező eset. Értéktelenségünk (részleges) érzése depresszióval jár. De a depresszió mellett megvan a negatív önértékkérzésnek serkentő és ösztökélő hatása is.

Önértékkérzésünk tendenciája háromféle eshetőségnek van kitéve: a) vagy kielégül, b) vagy nem elégül ki, c) a harmadik eset pedig a szégyenérzés. A szégyenérzés mint az önértékkérzéssel járó alapvető attitűd, akkor áll be, ha "hibát" követtünk el. E hiba lehet valóságos, de lehet képzelt hiba is, az eredmény mind a két esetben ugyanaz. A szégyenérzésben nemcsak kielégületlen marad önértékkérzésünk, hanem ehhez még hozzájárul az a sajátos védekező érzés is, amely mások megvetését, utálatát, elítélését, nemtetszését adja tudomásunkra.

A szégyenérzés tehát társadalmi hatás egyéniségünkben és nagyon változó; eredete nem rejlik a nemzeti szeméremérzésben és szégyenlősségben; a szégyenben az a magatartásunk uralkodik, mintha valaki szemlélne, figyelne bennünket, - továbbá az a beállítódás, hogy másokat vesszünk viselkedéseink zsinórmértékéül, és félünk, hogy embertársaink előtt valamely kényes oldalunk lelepleződik. A szégyenérzés alapja tehát embertársaink ambicionált értéktétele. Természetesen a szégyenérzés valamely hiányunk, gyengeségünk, ügyetlenségünk, nevetségesség, bűnös, vagy szabálytalan cselekvésünk leleplezésétől, tanujától való féltelomban és szorongásban gyökeredzik. Ha magunk vagyunk cselekvéseink tanúi, akkor saját magunk előtt is szégyeljük magunkat, pl. vannak, akik sötétben elpirulnak.

Az önértéktérzéssel rokon magatartás az önérték és önbecsülés. Jellemzi ezeket az önértéktérzés öntudatossága és reflektáltsága.

Az önállítás némelyek szerint valamennyi énes tendenciánk közül a legelsőbb, még az önfenntartás tendenciájánál is alapvetőbb, de nem fejez ki mást, mint amit az önmagunk fenntartására és érvényesítésére (l. alább) vonatkozó tendenciánk jelent.

Az előbbiakkal rokon továbbá az önmegóvás tendenciája is, amely főképpen a védekezésekben és a menekülésekben nyilvánul meg.

Az. önállítás és önértéktérzés tendenciája legerősebb a nagy praktikus emberekben, de ezeknél párosulni szokott az önérvényesítéssel és a hatalomvágygal is. Ide tartoznak a nagy reális politikusok, kereskedők, felfedezők, pl. Napóleon, Bismarck, stb.

2) Életünket és egyéniségünket nemcsak fenntartani, és megóvni kívánjuk, hanem kiterjeszteni, fokozni, gazdagítani is. Ez a törekvésünk a kiterjeszkedés és életfokozás tendenciáján alapszik. Az ember többé-kevésbé vágyik anyagi javak szerzésére, lakás, ruha, birtok stb. alapigényeinek tárgyai közé tartoznak, - de törekszünk hatalomra is ("hatalomra törő akarat"). - felülemelkedni kívánunk másokon, - sőt vannak hajlamaink az agressziókra is. Mindezek együttesen az önérvényesítés gyűjtő fogalmához tartoznak.

Az említett alaptendenciák parataxisait úgy fogjuk legcélszerűbben felismerni, ha figyelembe vesszük a parataktikus viselkedések főbb ismertető jeleit. A parataxis abban áll, hogy egymagában véve egészezséges és nélkülözhetetlen viselkedésformákat túlozzuk, vagy ha ezen viselkedésformánk lényeges hiányt, defektust mutat, és ennek következtében a környezethez való alkalmazkodásunk nem sikerül. Alkalmazkodáson természetesen az optimális, azaz lehető legjobb alkal-

mazkodást értjük. Az ilyen alkalmazkodás legkevesebbet áldoz fel egyéniségünkben és mégis legnagyobb sikert és eredményt éri el.

Az **önértékérzés parataxisai** a következők:

a) Ha túlságosan hajhásszuk mások tetszését, becsülését, elismerését, akkor a következő parataxisokba eshetünk: hiúság, büszkeség, gőg, és ezek változatai.

A **hiúságban** összehasonlítást teszünk magunk és mások között, azért, hogy a saját felsőbbségünk értékességünk, csínosságunk, stb. kitűnjön. A büszke ember is összehasonlítja magát másokkal, különbözősége azonban az, hogy a hiú egyénél ez az összehasonlítás csak arra való, hogy biztosítsa őt valódi vagy vélt nagyobb értékeiről. A hiúnak szüksége van továbbá mások elismerésére is, míg inkább mások hízelgésére. A hiúság szociális magatartás, mert elképzelhetetlen egy vagy több más személy nélkül, akikkel összehasonlítja magát a hiú egyén, vagy akiknek az elismerésére szomjazik. A hiúság tehát erősen összekapcsol bennünket másokkal, még a sértett hiúság is. A hiúságnak különleges fajtája a narcizmus, vagyis az öntetszelgés, az önimádat, amikor valaki "önmagába szerelmes". A hiúság magatartásának két alapmechanizmusa, t. i. az összehasonlítás és a felülemelkedés itt is megvan, csak hogy az összehasonlítást az alany önmagával, saját tükörképével végzi.

A **büszkeség** magatartásában szereplő összetevő tényezők a következők: distanciáló önértékérzés, az én -nek magát élvező felmagasztalása, a másokkal való összehasonlítás, melynek eredménye esetleg mások megvetése lehet, még akkor is, ha a büszke ember nem formulázza meg ítéletét, - továbbá az elszigetelődés és kizárólagosság. A büszkeségnek hatása a társadalomra: kialakítja egy csoportban az osztály szellemet, kasztuszellemet és így még jobban fokozza az elszigetelődést. A büszkeség lehet kritikátlan, ez azon eset, mikor a büszke ember nem törődik másoknak (jogosult) véleményével, hanem megveti azt. A kritikátlan büszkeség patológikus esetekben megalomániára, azaz nagyzási hóbortra vezethet. De lehet a büszkeség démoni: ez az az eset, amikor a büszke ember a maga értékét természetfeletti hatalomnak, vagy a sorsnak köszönheti és önmagát ezen hatalmak eszközeként tekinti. A büszkeség harmadik faja az arisztokratikus büszkeség, amely egy osztálynak, származásnak (kék vér, vagy paraszti származás) pátozzásával néz más emberekre, az a kifejezetlen hit él ebben a büszkeségben, hogy az ilyen egyéneknek nincs szükségük teljesítményekre, hogy azokkal kiválóságukat igazolják, mert az arisztokratikus büszke úgy is más anyagból van

gyúrva, mint a többi ember: jellemző magatartása a méltóság és leereszkedés.

A büszkeségnek legmagasabb foka a **gőg**.

Amint a helyes önértékképzésből helyes büszkeség származhat, pl. "női büszkeség", - éppúgy torzulhat el az önértékképzés hiú büszkeséggé vagy gőggé is.

A büszkeségnek gyermekkori és serdülőkori formája a **hencegés**. Természetesen megtaláljuk ezt a viselkedésformát primitívebb felnőttekben is, ekiknél ez sokszor gyermekkori maradvány. Hasonlóképp jellegzetes tünet a serdülőkorban a **túltengő önérték**, ez krakélerségre, kérkedésre, szemtelen agressziókra, párbajra, verekedésekre, forradalmiaskodásra is vezethet. Vannak felnőttek, akiknél ezeket a tüneteket szintén megtaláljuk.

b) Az önértékképzés negatív parataxisa a **túlzott szerénység és alázatosság**. A túlzott szerénység a csekélyebbértéktudási érzésből és a minusz-szituációból ered, abban az esetben, ha a helyes nevelés nem világosítja fel az egyént a helyes magatartás módjáról és saját értékes tulajdonságairól. Az igazi alázatosság nagyszerű tulajdonság, a legnagyobb emberi egyéniségeknek jellegzetes sajátossága. Abban áll, hogy pontosan ismerjük érdemeinket és hiányainkat, nem túlozunk semmiben sem, hanem a lehetőség határáig tárgyilagosságok vagyunk magunkkal szemben (ami a legnehezebb); ehhez csatlakozik egy bizonyos szerénység és belátása annak, hogy milyen keveset tudunk a világ titkairól és milyen kevés az, amit egy ember a legjobb erőfeszítése mellett is elérhet az életben. Az alázatosság az igazival ellentétben önmagáról igen nagy véleménnyel van, és titokban büszke a teljesítményére, el is várja azok elismerését, külsőleg azonban szerénykedik és látszólag kevésbé becsüli önmagát és saját teljesítményeit. Ez a magatartás: álarc. - Az alázatosság egészen a látszatos megsemmisülésig fokozódhat. - A helyes és egészséges **szégyenérzésnek** is megvannak a maga parataxisai a túlzott érzékenykedésben, mimózaszerű szemérmességben és az **álszégyenben**.

c) Az **önállítás és önérvényesítés túlzásai** mutatkoznak a túlzott érvényesülés hajhászásában, a **törtetésben**, vélt jogainknak mindenáron való érvényesítésében ("Ha per úgy mond, hadd legyen per!"), abban a követelődésben, hogy mindig nekünk legyen igazunk, - megnyilatkozik továbbá az önállóságra való időszerűtlen törekvésben (serdülőkor), - végül megmutatkozik a magamutogatásban (exhibicionizmusban) is. A exhibicionizmusnak többféle fajtáját különböztethetjük meg. Nem szólunk itten a szexuális exhibicióról, amelynek a gyökere a nemi ösztön eltévelyedésében van. Ehelyett csak arról a magamutogatásról beszélünk, amely az önérvényesítésnek egyik túlzása, de nem szexuális gyökerű. Ezt a magamutogatást sokan egyszerűen "**hiúságnak**" nevezik, és ennek a tényezőnek van is szerepe a jelzett magatartásban. Az itt emlegetett önmutogatásnak igazi forrása a fel-

tűnni vágyás, imponálni vágyás, önmagunk életérzésének kiterjesztése, az életöröm kifejezése, és az állatvilágban esetleg az ellenfél elijesztése.

d) Az önmegóvás anomáliái a következők: ide tartoznak elsősorban a már tárgyalt védekezési és menekülés mechanizmusok, az élményközlést megakadályozó zárkózottság, amely az emlékiratok és ön-regények íróit arra serkenti, hogy élményeiket irodalmi formában közöljék, - bizalmatlanság, gyánakvás, félénkség egyfelől, - másfelől pedig az előrelátás, számítás, elattomosság, kétazínúság, cselszövésre, tetetésre, iróniára való hajlam; sőt ide tartozik a gyávasság és az önállótlanúság parataxisa is. Viszont a kellő önmegóvás hiánya is forrás magatartásokra vezethet. Ilyenek: könnyelműség, meggondolatlenség, könnyű bizalmaskodás, pontatlanság, gondatlanság, rendezetlenség, okatlan vidámság, és túlzott vállalkozószellem.

e) Az önos magatartások visszás formái közé tartozik az egoizmus is. Az egoizmus, vagyis önszeretet, önzés tulajdonképpen nem öszerehető tartozéka az emberi személynek, vagyis nem eredeti életrendencia, hanem másodlagosan keletkezik az ember és emberiség fejlődése folyamán. Eredetileg ugyanis velejár az emberi természettel a más személyek és dolgok iránt való együttérzés, szimpátia, főként pedig a részvétérzeleme. Az egoizmus úgy keletkezik, hogy az egyén ezeket a szimpátia érzelmeket legyőzi, magából valamiképpen kiirtja, vagy háttérbe szorítja és az így megmaradt önállításhunkat érvényesíti másokkal szemben. Ez a magatartás tehát egyfelől bezárkózást jelent másokkal szemben és közömbösséget, vagy egyenesen őrteni kívánást, agressziót. A modern orvosi lélektan ezt a magatartást a "kedélytelenség" szavával jellemzi. Az egoizmus, vagy önzés tehát önmagunk fokozott igénylésében áll, saját javunk szeretetében, művelésében, - de mások kizárásával. Az önzés nemcsak közömbösséggel vagy agresszióval szokott társulni, hanem irigységgel, kapzsisággal is stb. Ami az embernek önmagához való viszonyát illeti, ezt önszeretetnek nevezzük. Az önszeretet túlzó foka az önbecézés, önmagunk érdekeinek és kedvteléseinek túlzott gondozása, saját jólétünkről való aggódo és izgatott gondoskodás. - Az egocentrizmus is az önzésnek egyik fajtája. Ez az énközpontúság különösen jellemző a gyermekkorban; a kisgyermek ugyanis kizárólag csak a saját képzetét és érzése szerint képes a személyén kívül eső világot felfogni és értékelni; hiányzik belőle az a képesség, hogy más szemével is tudja nézni a rajta kívül eső világot és annak tárgyi mértékét, megítélési szempontjait másokból merítse. Sok felnőtt is megmarad az énközpontúságnak ezen a gyermekies fokán. Az egoizmus és az egocentrizmus azért tekinthetők parataxisoknak, mert megakadályozzák a teljes értékű személyiség kifejlődését. Az ilyen fejlődéshez ugyanis elengedhetetlenül szükséges, hogy más embereket ugyanolyan személyeknek ismerjünk el, mint amilyenek magunk vagyunk, és így a tárgyi világ mértékeit ne csupán önmagunkból kölcsönözzük. A gyermeket, a kezdetleges embert, a lelki zavarokban szenvedő fel-

nőttet jellemzi az önzésnek és egocentrizmusnak az a kényszere, hogy saját álláspontjukat folytonos öngigazolással védelmezzék.

Motívumok és parataxisok

3) Alaptendenciáink közé tartozik a más emberekre irányuló **szociális tendencia**. A szociális irányulások két csoportra oszlanak, lehetnek **barátságosak és ellenségesek**. Lehetnek továbbá alá-, fölé- és mellérendelő tendenciák. Külön kiemelkedő ezen tendenciák közül a vezetés hajlama, vagy az állatvilágban a vezetés ösztöne. Mindezeket együttesen **társas vagy szociális tendenciáknak** nevezhetjük, amelyek száma a felsoroltakkal korántsem mondható kimerítetnek.

Miben különbözik egymástól az ösztön és a tendencia? Abban, hogy az ösztönök is tendenciák, azaz alapvető irányulások az emberi és az állati természetben, minden ösztön: tendencia, de nem minden tendencia ösztön. Az ösztönök ugyanis olyan tendenciák, melyek egy meghatározott fajhoz (spécies-hez) vannak kötve, főképp ennek fennmaradását szolgálják, - átörökölték, gépiesen működnek, - de emellett csekély mértékű tanulást sem zárnak ki, - az élőlény működését oélszerűen, de tudatosan megszabják, és így rendkívül hasznosaknak bizonyuló mechanizmusok. Ahogy pl. a, pók hálóját szövi és zsákmányát elfogja, ahogy a méh a sejtet építi és mézet raktároz el, vagy anya- királynőt nevel: ezt a működésmódot az ösztönre szoktuk visszavezetni. Az embernek is vannak ösztönei, pl. a táplálkozás, a gyűjtés, a nemi élet ösztöne, sőt ide sorolható a társas ösztön is. Az ember ösztönei abban különböznek az állatok ösztöneitől, hogy viszefejlődtek, abban az értelemben, hogy elvesztették eredeti gépiességüket, és azonkívül jobban alá vannak rendelve az intelligencia uralmának, mind az állatok hasonló ösztönei. Az emberi nemi ösztön pl. majdnem elvesztette, vagy csak nagyon haloványan őrizte meg működésének időszakos jellegét. A tavasz ugyan még mindig a "szerelem idénye" az emberi nemnél is, de nyilvánvaló, hogy ennek az ösztönnek tevékenysége nincs meghatározott időszakhoz kötve, és függ az intelligencia irányításától.

A társas tendencia vagy ösztön az emberi társadalomnak legerősebb rugója. Kiváltó ingere az ugyanazon fajhoz tartozó, vagyis emberi lények észrevétele; az ugyanazon nemhez tartozás azonban (genus) még nem meríti ki az emberi társas irányulásnak indítékát, hanem ezen kívül még hat reá embertársainak hozzánk hasonló erkölcsé, felfogása, nyelve, nemzetisége, osztálya, szokásai, - azonkívül hatással vannak rá embertársainak kora, feladatai, élményei, sorsa, - egy-

szóval a csoportos és különvett egyéniségek mindenféle tulajdonságai is. Ez a tendenciánk arra törekszik, hogy embertársainkkal fizikailag együtt legyünk, együtt éljünk barátságban, vagy ellenségeskedésben, szeretetben, szerelemben, vagy gyűlöletben, velük megyegyezésben, együttműködésben, vagy féltékenységben. Tendenciánk kielégül, ha a fent elősorolt viszonyok valamelyikébe beszerveződünk, beleszövődünk. E beszerveződésnek számtalan módja van és mindegyiknek van természetesen érzelmi velejárója és érzelmi rezonanciája is. Ha azonban tendenciánk nem elégül ki, akkor a pozitív szociális érzésállapot helyett negatív érzéseket tapasztalunk. Ilyen pl. az egyedülvalóság érzése, vagy ha visszautasításra találunk beilleszkedési kísérleteink, akkor a kizsárfoltottság vagy visszautasítotttság kedvezőtlen élményeit érezzük.

Magától értetődik, hogy az ember társas lénynek születik és bizonyos értelemben teljesen a társadalomnak a függvénye, amely az emberbe besűríti a maga gondolati, érzelmi és akarat tartalmát. Senki sem független attól a kortól, vagy társadalomtól amelybe született és amelyben él. A társas tendenciáknak azok a működési formái, melyekről fentebb megemlékeztünk, szintén a fennálló és megszervezett társadalmon belül érvényesülhetnek csak. A "magányosság", vagy "kizsárfoltottság" állapotai ebben az értelemben nem jelentik azt, hogy az illető teljesen kiszakad az emberi társadalomból és lelki Robinsonná válik; hanem csak annyit jelent, hogy megelőző szociális helyzete bizonyos tekintetben megváltozott. Ebből lesznek érthetőkké a társas ösztön parataxisai.

A vezető ösztönt, vagy helyesebben a vezetés ösztönét a csoportokban élő és szervezettebb állati társadalmakban figyelhetjük meg a legplasztikusabb formában. A vezetés ösztönének a lényege a fizikai vezérlés, irányítás, utasításadás, kezdeményezés a csoportban; az anya vezeti fiókait, tanítja őket életbevágó dolgokra, stb. A nevelés és vezetés ösztönei összetartoznak. Az embernél a vezetés ösztönének felkeltő ingere azoknak a társaknak szemlélete, észrevétele, akik maguktól nem tudnak bizonyos feladatokat végrehajtani. A tendencia célja, ahogy a többieknek élére állva, őket megnyerje, és engedelmességre, követésre szorítsa. Előfordul, hogy a vezér egy magánál erősebb, ügyesebb vetélytársra talál és ilyenkor alá kell magát neki rendelnie, vagy meg kell vele küzdenie.

Az alárendelődés, mellérendelődés, szervezés, együttműködés és szolidaritás tendenciái és ezek ellenkezői szintén lényegesen hozzátartoznak az emberi társas viselkedéshez. Egyik legfontosabb ezek közül az alárendelődés tendenciája (ösztöne). Jelentősége igen nagy mind a csoportokban élő állatoknál, mind az embernél. Az embernél az alárendelődést a legkülönbözőbb ingerek válthatják ki. Ilyen inger pl. a vezérnek fizikai ereje, kiválósága, értelmi vagy általános egyéni adottsága, bátorsága, tevékenysége, tiszteletet parancsoló külseje, állása, hatalma, gazdagsága, küldetésében

való hit, tekintély és más jellegzetességek, - de ingerül szolgálhat az alárendelődésre a társadalom szervezete, intézményei, osztályai, törvényei és ezenkívül még eszmei okok is. Az alárendelődés érzelmi állapota nem azonos a csekélyebbértékűségi érzéssel; de van az alárendelődésben bizonyos tekintélyi sugalmazás, valami felsőbbrendű kényszernek érzése. Az alárendelődési tendencia célja: éppen az alárendelés, a csoportnak és az együttműködésnek lehetőségét biztosítani. E tendencia kielégül, ha megfelelő vezért találunk, kiben megnyugszunk és megbízunk. A gyermeknél az engedelmességen kívül a biztonságérzés és rejtettségerzés is együttjár az alárendelődés kielégülésével. Ha ez a tendencia nem elégül ki, vagyis, ha a vezetésben csalódtunk, akkor különféle parataxisokra nyílik alkalom.

A szociális tendencia keretébe tartoznak még az említeteken kívül a **szimpatikus és altruisztikus magatartások** is. Ezek közül néhányat elsorolunk, hogy így a szociális tendencia parataxisainak egyes különleges formáit tárgyalhassuk. Ide tartoznak a "kedély" néven összefoglalható tendenciák: részvét, együttérzés, (szimpátia) kegyelet, szolidaritás, hála, tisztelet, becsülés, hódolat és végül a legfontosabb: a szeretet és szerelem viselkedésformái. Ugyanide kell sorolnunk az előbb felsoroltakkal ellentétes magatartásokat is, mint aminők a gyűlölet, bosszú, megvetés, gúny, irigység, kíméletlenség, stb. Mint szemmel látható, két egymással ellentétes csoportját lehet megkülönböztetni a más személyekre és dolgokra irányuló tendenciáknak; az első csoportba tartozókat lekötő jellegűeknek szokták nevezni, míg az utóbbi csoportba tartozó tendenciák feloldják az ember és ember közötti kapcsolatot (legjobb példa a szeretet és gyűlölet ellentéte).

A fent említett tendenciákat egyenként és kimerítően nem tárgyaljuk, hanem a legfőbbeket közöljük, mert ez a tárgyalás elégséges alapul fog szolgálni a parataxisok elemzésére.

Legelőször a szeretet és a gyűlölet pszichológiájával kell tisztába jönnünk. A szeretet tendenciájában és érzületében a következő mozzanatokat lehet megkülönböztetni. A szeretet bizonyos vonzalomnak érzése emberi személy, vagy ügy, vagy eszme iránt, vágyódás a szeretett tárgy iránt, - és esetleg vágyódás a másik személy vágya után, - van továbbá a szeretetben önátadás és egyesülési vágy is, amely kellemes kielégülést ígér és tetszéssel, gyönyörrel jár; természetesen nem hiányzik a szeretet érzelmei közül a kellemetlen esetleg kínos feszültség sem, amely mindaddig tart, amíg a szeretet tárgyat el nem érjük. A szeretet fogalmában benne van tehát az egyesülésnek sokféle fajtája pl. együtt lenni a szeretett lénnyel, javán munkálni, vele szellemileg, vagy fizikailag egyesülni. Ezek a viselkedésmódok számtalan árnyalatban mind hozzátartoznak a szeretet néven ismert magatartáshoz.

A **szerelem** szintén a szeretet fogalma alá tartozik, mert annak lényeges tulajdonságai benne mind megvannak. Mégis különböznek egymástól, amennyiben t.i. a szerelemnek külön

gyökere van a szexuális ösztönben, és ilyenformán a szerelem elsősorban, de nem kizárólagosan a nemi kapcsolatra vonatkozik. Freud abban hibázott, hogy nemcsak minden szerelemnek, hanem még a szeretetnek is csupán egyetlen forrását látta a szexualitásban.

Helyes lélektani alapon meg kell különböztetnünk egymástól ezt a három folyamatot: szexuális szerelem, - erotika - és szeretet. Ez a három folyamat összekapcsolódhatik egymással, de fogalmilag élesen el kell őket választani egymástól. A szexualitás ugyanis a két nemnek természetes, ösztönszerű, és testi egyesülésére, birtoklására vonatkozik. Erotikán pedig az u.n. "lelki" vagy szellemi "oldalát" szoktuk érteni a szerelemnek, vagyis a szeretett személy lelki tulajdonságainak értékelését, és a hozzájuk való vonzódást. Az u.n. "plátói szerelem" tulajdonképpen a "lelkek" vonzalma. A szeretet viszont olyan kapcsolat, amelyből a testi birtoklás nemi vágya hiányzik, a szeretett személyt vagy tárgyat a magunk számára szellemi értéknek ismerjük el és ez az értéktudatunk áthatja egész magatartásunkat, érzelmissé, meleggé teszi a szeretett személyhez vagy tárgyhoz való viszonyunkat. A szerelemnek felkeltő oka és ingere a testiség körében marad; kifejlődésének formái, a csábítás, flirt, udvarlás, meghódítás stb. különböző viselkedésformái mindnyájan egy végső célra irányulnak és ez a testi egyesülés. Természetesen belejátszának ezekbe a viselkedésformákba magasabbrendű képzetek; érzelmek és törekvések is, pl. a szeretett tárgy "esztétikai" szépsége; a szerelem lényege azonban mégis a fiziológia és biológiai jelenségek körén belül marad. - Ezzel szemben az erotika felkeltő oka és ingere nem a nemi ösztön és a testi birtoklás, hanem bizonyos "átszellemült szépség", amelyet persze sokszor nehéz elkülöníteni a szexuális komponensről. - A szeretet forrása pedig a szeretett személynek vagy tárgynak értékesége reánk nézve. Ez az értéke abban áll, hogy a szeretett lényt úgy szeretjük, ahogy van, pl. az anya nemcsak ép és egészséges gyermekét szereti, hanem esetleg fogyatékoságban szenvedő gyermekét még jobban, mint az épét és egészségeset, mert mind a kettő úgy értékes az ő számára, ahogyan van.

A társas tendenciák parataxisait részben már érintettük. Legjobban megérthetjük őket, ha vizsgáljuk, milyen hiányokat, defektusokat, vagy túlzásokat találunk az egyébként egészséges társas ösztönöknek működésében. A hiányok és túlzások az embert általában asszociálissá, vagy antiszociálissá szokták tenni. Mind a két eset a társadalmi alkalmazkodásnak valamiféle zavarát mutatja, de egyben az egyénnek

lelki konfliktusaira is vezethet.

a) Magának a **társas ösztönnek** működésében megfigyelhetjük azt az esetet, amikor ez az ösztön, vagy vágy nem tud kielégülni, az egyén nem tud a neki megfelelő társadalmi osztályba, miliőbe, körbe kielégítő módon beilleszkedni. Ha az egyén nem tud egyetértéshez, bizalmassághoz, barátság-hoz, otthonias érzéshez, stb. hozzájutni, akkor eluralkodik lelkén az **egyedülvalóság** érzése. Ha pedig ezen beilleszkedés közben viaszautasításra talál, akkor a **kitaszítottság**, **mellőzés**, igazságtalan sérelmek érzése keletkezik benne, és ezek gátlások gyanánt szolgálnak lelki életében, nem engedik azt optimális alkalmazkodáshoz jutni, vagy esetleg védekezéseket, meneküléseket, támadásokat is keltenek benne.

b) A **vezetőösztönnek** is megvannak a maga parataxisai. Ha a vezető egy magánál erősebbre talál, akkor rendszerint harc fejlődik ki a vezetésért a két egyéniség között. Hogyha ilyen harc valami oknál fogva nem lehetséges, akkor **menekülések**, vagy **védekezések** fogásaihoz folyamodik a gyengébb fél. A harc és a védekezés vagy menekülés végződhetik belenyugvással, vagy lelki sérüléssel (trauma) is - az állatvilágban a legyőzött vezér egyúttal a társadalmi kitaszítottak közé tartozik (a kivert bika).

c) Az **alárendelődés tendenciájának** ki nem elégülése esetén az alárendeltekben **csalódás** támadhat, s a vezérben való csalódás a tanácstalanság, zavar, magárahagyottság, vagy elveszettség érzését vonhatja maga után. Ez az érzés szintén gátlásokkal jár és a rendes társadalmi életet megzavarja. Egy másik parataxis a vezetővel szemben az **engedetlenség** és **lázadás**, amely gyakran tömegjelenséggé válhat és a tömegek ismeretes regressziós tüneteit mutathatja. A lázadásból azonban egyúttal büntudat is származhatik, melynek szorongásai további kedvezőtlen viselkedésekre vezethetnek.

d) A **védő- és nevelő tendenciájának** ki nem elégülése és sérelmei szintén parataxisos gátlásokkal járhatnak. Ha az anyai ösztön **nem elégülhet ki** ápolásban, szeretetnyilvánításokban, vagy ha ez az ösztön természeténél fogva gyenge, akkor a társas viselkedésnek egyik alapvető fogyatkozásával állunk szemben. A gyermeket vagy utódot védelmezni, táplálni, nevelni oly alapvető tendencia, amelyet bátran nevezhetünk ösztönnek. Ha ennek működése külső vagy belső gátlásokat szenved, akkor "ösztönsérülésről" beszélünk. Ily ösztönsérülés nemcsak az állatvilágban, hanem a magasabb pszichés működéssel bíró embernél is előfordulhat. Az ápoló ösztön túlzása viszont a **gyermek elkönyeztetésére** és megrontására vezethet és ennél fogva tulajdonképpen társadalomellenes viselkedés.

e) A "**kedély**" meg nem felelő alakulásának következő lehetőségei vannak. A "**kedély**" mint láttuk, az altruista érzelmek összességét jelenti. A kedélytelen gyermekek és felnőttek éppen ezen érzelmek született vagy szerzett hiányosságában vannak. Az orvosi lélektan szerint teljesen normális értelmesség mellett is lehetséges az altruista érzelmeknek teljes vagy részleges hiánya, az "erkölcsi gyengeelméjű-

ség" vagy "moral insanity". Vagyis az ilyen fogyatékoságban szenvedő egyén értelmi működése nem mutat fel lényeges defektust, az illető jól ismeri az altruista érzelmeknek mi voltát, és jelentőségét, - és ezek mégis hiányoznak az ő magatartásából. Magasabb fokon a kedélytelenség a pszichopátia súlyosabb ismertető jeleit mutatja. Nevezik még a kedélytelenséget "érzelmi szegénységnek", "tompaságnak" is, amely tehát nem függ az egyéni intelligenciától, sőt más lélektani funkciótól sem, hanem többé-kevésbé állandó és alig megváltoztatható tulajdonság. A kedélytelen és főképpen részvétérzés nélküli embereket arról lehet megismerni, hogy állatkínzók, és nem éreznek részvétet emberek iránt sem, szegyen, bánat, becsületérzés hiányzik belőlük; tompák, a gyűlölet és a dac, vagy a szorongó elzárkózottság jellemzi magatartásukat; hidegek, elégedetlenkedők, asszociálisak, gorbábák, kegyetlenek, - és ami a fő dolog: nem szenvednek ezen lelki tulajdonságaik terhe alatt.

Az állatokat kínzó gyermekek, a játékszereiket romboló és kártevő gyermekek mutatnak példát erre a lelki állapotra, de csak abban az esetben, ha az állatkínzás, vagy rombolás nem származik a gyermek kíváncsiságából és tudásvágyából; az utóbbiak ugyanis a gyermek természetes cselekvési tendenciái, melyekkel a körülötte lévő világot tanulmányozni törekszik.

f) A szeretet és szerelem fogyatkozásai és túlzásai a fiziológiai okokon kívül az én és a te helyzeten és tökéletlen viszonyából származnak. Ehhez a helyes és tökéletes viszonyhoz ugyanis szükség van bizonyos naivitásra, az igazi szeretethez szükségünk van arra a magátólértetődő meggyőződésre, hogy szeretetünkre a másik félnek is szüksége van, ez neki valódi java, és így mi az ő számára fontosak és kívánatosak vagyunk. Ahol ez a meggyőződés, naivitás hiányzik, ott a szeretet nem fejlődhet ki. Ha tehát hiány van a szülői szeretetben, melyet semmivel sem lehet pótolni, vagy hiány van a melegségben, a biztosításokban, akkor a gyermek "magárahagyottnak" érzi magát. - De ellenkezik a helyes szeretettel a túlzás is, a gyermek elkényeztetése, a túlságos kötődés (fixáció) is. A gyermek megkötése és a szeretetnek valamiféle kizárólagossága szintén ártalmára vannak a valódi szeretetnek. A szeretetnek ez a túlzása mutatkozik meg az u.n. majomszeretetben vagy az esztétikai szeretetben. Aki gyermekét majomszeretettel szereti, azaz túlzó becézéssel és óvással láncolja magához, az könnyen megfoszthatja a gyermeket a fejlődésnek egyik legbecsesebb eredményétől, az önállóságtól. Aki pedig a gyermeket csupán kedvessége, vagy szépsége miatt "szereti", az tulajdonképpen nem a gyermeket, hanem önmagát szereti, vagyis saját gyönyörűségét hajszolja. Ugyanezek a megállapítások, megfelelő változásokkal alkalmazhatók a felnőttekre is.

g) A szeretetnek különleges rendellenessége az u.n. neu-

rotikus szeretetszükséglet. (Karen Horney.)

Normális szeretetszükségletnek nevezzük egy kultúra keretén belül és annak szokásai szerint kifejlődő azt a vágyunkat, hogy velünk foglalkozzanak, ne hanyagoljanak el bennünket, kedveljenek, örüljenek jelenlétünknek, szeressenek, - és ennek örüljünk, és ez számunkra életértéket jelent, - boldogító érzést, melyet azoktól várunk, akiket mi is szeretünk. A neurotikus szeretetszükséglet ezzel szemben azokban fejlődik ki, akik nem kapják meg az élettől jogosan várt, vagy túlzóan követelt "szere-tetadagot" és így hiányérzéseiket neurotikus viselkedéssel igyekeznek helyreépíteni. (Nem vetjük fel azt a kérdést, hogy az itt leírandó viselkedés valóban "neurózis"-e, vagy csupán parataxis. Mi ez utóbbi vélemény felé hajlunk.) Az ilyen szeretetszükségletet érző egyén lelki feszültsége fokozottabb, azaz nyugtalanabbul keresi a kielégítő szeretetet, mint a rendes viselkedésű emberek; viselkedésében van valami kényszerjellegű, azaz nem válogat a szeretetet kielégítő tárgyakban;; túlértékeli magát azt a viszonyt, amely számára hiányzik, vagyis a szeretetet; telhetetlen, féltékenységre hajlamos és érzékenykedő minden visszautasítással vagy sikertelenséggel szemben; és végül mindenféle túlzásokba viszi áldozatát, csak hogy szeretetet nyerjen, melyre annyira szomjazik. A neurotikus szeretetigény gyermekben és felnőttekben egyformán észlelhető, s mindegyiknél a vélt vagy valódi szeretethiányra vezethető vissza. A gyermekeknél jól megfigyelhető a neurotikus szeretetigénynek az a reakciója, amikor az ilyen gyermek minden áron magára törekszik vonni a felnőttek figyelmét, hogy vele foglalkozzanak és különféle fogásokat, trükköket használ, hogy szeretetet csikarjon ki. A normális gyermek csak akkor kíván figyelmet és vele való foglalkozást, mikor arra valóban szüksége van. Viszont a szeretetmegvonással való fenyegetés a leg-érzékenyebben érinti mind a normális gyermeket, mind pedig a főképpen a neurotikus szeretetigényben szenvedőt. Amit itten a gyermekekről mondtunk, áll a felnőttekre is, természetesen azokra, akik valami okból elestek a szeretetnek attól a részétől, mely nélkül senki sem élhet egészségesen vagy kiegyensúlyozottan.

h) A szerelem különféle parataxisai szintén az én és a te helytelen kapcsolatán alapulnak, megjegyezve, hogy itten csupán a sexualitás és erotika területéről van szó. A parataxisok ezen a téren is vagy a kapcsolat hiányosságából, vagy pedig túlzásából eredhetnek.

Nem szólnak itten a szexualitás és erotika azon zavarai-

ról, amelyek biológiai és fiziológiai okokon fordulnak, - erről az orvostudomány tárgyal. E helyen csupán azokat a visszás és káros viselkedéseket említjük, amelyek pszichés alapúak. Ilyenek a pszichés alapú hidegség (frigiditás) és impotencia, a transvestitio, a homoszexualitás, a sadizmus és mazochizmus. Ezek olyan fogyatkozások, amelyeknek pszichikai okuk van, vagy legalábbis ilyen eset is lehetséges a biológiai okok mellett. A szerelmi élet túlzásai közé tartoznak: a gátlástalan és differenciálatlan ösztönkielégülés keresése, vagyis a kicsapongás, korai és házasságon kívüli viszonykezdés, vagy ilyenek folytatása, a szerelmi partnernek a váltogatása, amit különösen a korán elbukott lányoknál és a prostituáltaknál láthatunk. Ezen parataxisoknak pszichológiai jelentősége főképpen abban van, hogy a házasságon kívüli nemi élet megbomlasztja az erkölcsi érzést, felborítja az egyéniségnek lelki egyensúlyát és ez társadalomellenessé teszi különösen a fiatalabb lányokat, akik úgy érzik, hogy ők a társadalmon "kívül" vannak, és abba többé vissza nem térhetnek, vagy pedig csak egy rendes házasság útján. A férfi és a nő felfogása az u.n. szabad szerelmem kérdésében azt a különbséget mutatja, hogy míg a férfi a házasságon kívüli nemi élet miatt többnyire nem tesz magának szemrehányást, és azt megengedettnek tartja, addig a nő, különösen az első nemi érintkezés előtt, megkívánja és igényli a tiszteletet, megbecsülést, a viszony állandóságát és törvényességét. Viszont, ha ezekről lemond és magát kiszolgáltatja a bizonytalan nemi kapcsolatoknak, akkor könnyen összeomlik benne a nőiességről és annak értékéről felépített gondolati világ. A normális és egészséges női pszichének csak a jogilag rendezett és társadalmilag elismert házassági forma felel meg. Az ezenkívül folytatott szerelmi élet nemcsak a hivatásos prostituáltaknál, hanem a jogi házasságban élőknél, vagy magányos nőknél is lelki zavarokra, bűntudatra szokott vezetni. Ebből érthetők a szerelmi életnek mindenféle, részben nevetséges, részben pedig tragikus bonyodalmai, amelyekről nemcsak az élet, hanem a regény- és drámairodalom hű képet ad.

Külön fejezetben volnának tárgyalhatók a nemi kapcsolat és a házasságot megelőző viselkedéseknek leírásai. Ide tartoznak az udvarlás, a flirt, a szerelmi játék, csábítás, és kacérság, reménykedés majd elutasítás, a férfi ostroma és hódítása stb. Ezeknek mind megvannak a maguk parataxisai is, melyek közül kiemelkedik az alaptalan remény és csalódás.

Meg kell emlékeznünk az u.n. szerencsétlen házasságokról is. A normális és szabályos nemi kapcsolatnak széttrése, széthullása a legkülönbözőbb okokból eredhet. Ezeket itt részletesen nem sorakoztatjuk fel, csupán arra mutatunk rá, hogy a valódi és értékes házassági kapcsolatnak nem szabad egyedül a szexuális szerelmen alapulnia, ("szerelmi házasságok"), mert a szexuális szerelme változásoknak lehet alávetve. A házasság több, mint egyszerű szexuális kapcsolat. Életközösség, melyhez hozzátartozik a felek kölcsönös szeretete, megbecsülése, a házasságról való magasabb felfo-

gás, s végül a gyermekek nevelése is. Vannak pszichológusok, akik szerint a túlságosan intenzív nemi vonzalom inkább veszedelmes a házasságra, mint előnyös annak tartósságára, természetesen fennáll a veszedelem a másik végleten is, ezek az u.n. "észházasságok", vagy "érdekházasságok".

Különösen veszélyt jelenthet az egyéniségre és a partnerre nézve az az eset, ha a szerelem **szenvedéllé** válik. Megkülönböztetünk nemes szenvedélyeket és kártékonyakat. A szerelem is lehet nemes szenvedély, de legtöbb esetben kártékony szenvedéllé szokott változni. A szenvedély ugyanis olyan tartós és erős vágy, amely egész egyéniségünket, de különösen intelligenciánkat uralma alá veti és a vágy szolgálatába állítja. Ezért szokás mondani, hogy az ember egy "szenvedély rabja" lehet. Ha a szerelmi szenvedély olyan cselekedetekre ragadja áldozatát, amelyek ellentétben vannak a társadalmi renddel, és amelyek a két partnernek lelki konfliktusokat idéznek elő, akkor kártékony szenvedélyről van szó. Ilyen cselekmények lehetnek pl. sikkasztás, hazudozás, szélhámoskodás, meg nem engedett harc egy vetélytársal, mindenféle álcázások, a nő vagy a férfi félrevezetése, mindenáron való kitűnni vágyás, (a férfi részéről), és feltűnni vágyás a nő részéről, stb.

Mindezekből kitűnik, hogy a szerelem lehet társadalomépítő és az egyén tökéletesedését előmozdító tendencia, de lehet ezekkel ellentétes irányú is.

Végeredményben azt lehet mondani, hogy a szerelem parataxisainak egyik végső foka a szeretetnek és a szexualitásnak egymást meg nem értő és egymással ellentétes szerepében van. Hogy a két lelki attitűd egymástól teljesen független, azt különösen Karen Horney megjegyzéséből láthatjuk világosan: "Vannak, akik a szexualitásban teljes kielégülést találnak, de ezt a szót: szeretet, ki sem tudják ejteni." Ahol tehát ez a két elemi érzelem egymás ellen vagy egymást kizáró módon érvényesül, az emberi személyben, ott valószínűleg visszasságok, és konfliktusok fognak fellépni.

i) A szeretetnek negatív tükörképe a **gyűlölet**. A gyűlölet valamely személynek vagy tárgynak, eszménynek, intézménynek stb. egyik lényét megragadó **tiltakozás és tőle való elfordulás**. Amint a szeretet: valamely értékről való teljes áthatottságunkat fejezi ki, - úgy a gyűlölet valamely értéktelenségnek vagy rossznak megfelelő áthatottságot, állásfoglalást fejez ki. Ehhez járul a tárgy megsemmisítésére irányuló tendencia vagy tevékenység, ez oly erős, lehet, hogy sokan a gyűlöletben saját létüket is kockára teszik a gyűlölt dolog vagy személy megsemmisítéséért. Az a megsemmisítés, amelyre a gyűlölet lényege szerint irányul, lehet valóságos vagy jelképes, vagy teljes, vagy részleges.

A gyűlöletet nem szabad összetéveszteni a haraggal. A haragban is megsemmisítésre törekszünk, t.i. a sértő tárgynak valamilyen valódi vagy képletes megsemmisítésére, de a különbség az, hogy a haragban csupán egy ellenféllel állunk szemben, aki

lehet jó is, - míg a gyűlöletben magával a megtestesült "rosszal". A gyűlöletnek az az alapmeggyőződése, hogy az értéktelen, vagyis rossz dolog önmagában halálra van ítélve, ellene küzdeni kell, és az csakis valamilyen megsemmisítéssel küzdhető le.

A gyűlölet **érzelmi velejárója** lehet a szomorúság, ha t.i. a gyűlölt személynek jó sorsa van, uralmon van; a harag; a félelem; - viszont örömet találunk a gyűlöletben, ha a gyűlölt személynek vagy tárgynak kára van, vagy megsemmisül.

A gyűlölet **irányulhat** egyes fizikai vagy erkölcsi személyre, még értetlenokra is (állatkínzás), csoportokra, személytelen tárgyra, eszményre, intézményekre stb. Az embergyűlölet olyan fajta ennek a beállítódásnak, amelyben a gyűlölet az egész emberi nemre kiterjed. (Ennek az alapja rendszerint a túlzott érzékenység és sértődöttség szokott lenni, mely sajátos módon néha altruizmust is foglal magában.)

A gyűlöletnek egyik formája lehet az **agresszió** és harc is (konkurencia), együttjár azonban vele igen sokszor a **türelmetlenség, vagy fanatizmus**.

A gyűlöletnek **szociális eredete** van. Csak egy másik vagy több más személlyel való együttélés során keletkezik bennünk gyűlölet. Azok az okok, melyekből a gyűlölet lélektanilag levezethető, következők lehetnek: a nem tetzés, - önzésünk, önérvényesítésünk valamilyen sérelme, - gyűlöljük vágyaink teljesedésének, sikereinek akadályozóját, pl. a vetélytársakat, - eredhet a gyűlölet sértett hiúságból vagy büszkeségből, az elismerésnek a hiányából is, - abból is, ha azt hisszük, hogy igazságtalanul bántak velünk, - mindezek az esetek az önzés vagy önértéktérzés különböző sérelmeiből fakadnak. Különleges esete a gyűlöletnek a nem viszonzott szeretet, vagy szerelem. Ismeretes, hogy a legnagyobb szeretet vagy szerelem hasonló nagy gyűlöletbe csap át. A szerelem ugyanis, - hogy csak ezen viszonyról foglalkozzunk, - a legnagyobb odaadást és ha kell, a legtisztább önfeláldozást kívánja és váltja ki a szerelmesekből. De ha a szeretett lény erre méltatlanná válik, megcsalja a másik félt, vagy más diszharmónia merül fel, vagy ha nem lel a szerelem a várt viszonzásra, akkor a szerelmet gyűlölet váltja fel. Helyesebben úgy fejezhetjük ki magunkat, hogy a szerelmemhez a gyűlölet társul, a jelzett körülmények között. Éppen azért, mivel a szerelem fennmaradt, nem múlt el és nem vált közömbösséggé, gyűlöletté lesz, mert célját nem érthette el. A gyűlölet azért is társul ilyenkor a szerelmemhez, vagyis a viselkedés "ambivalens" lesz, minthogy a kibékülésnek nincs meg a lehetősége, amíg a két érzés egyformán erős. A gyűlöletnek ugyanis az egyik jellege a befolyásolhatatlanság, legyőzhetetlenség, - de ugyanaz jellemzi magát a szerelmet is. (Észérvekkel egyik sem változtatható meg.) Ez az ambivalens állapot csak egyik vagy másik összetevőnek, tehát vagy a szerelmemnek, vagy a gyűlöletnek megváltoztatásával szűnik meg.

A gyűlöletnek egyik forrása a félelem, és szorongás is. "Csakhamar meggyűlöljük azt, amitől félünk" - mondja Antoinius Shakespeare-nél. A félelemből származó gyűlölet jellemző passzív magatartása, mert a félelem visszatart bennünket a támadástól. A félelem tehát átalakul gyűlöletté, s a továbbtartó félelem vagy szorongás még növeli a gyűlöletet. Ide tartozik a minusz-szituációnak mindenféle állapota, tehát a csekélyebbértéktűségi érzés is, melyeknél különös újabb vonás az, hogy a gyűlölethez csatlakozni szokott a győzelem reménye. A primitív emberek és népek félelme az ismeretlen és idegen emberektől szintén átalakulhat gyűlöletté (hospes-hostis).

A gyűlölet egyik eredő forrása az irigység. Az emberi társadalomban sok irigység halmozódik fel azokkal szemben, akik gazdagabbak, vagy hatalmasabbak és ebből az irigységből könnyen gyűlölet válhat. Az ilyen gyűlölet, mint általában a gyűlöletnek egyéb formái is, ritkán jogosult. Mindamellelt tapasztalati tény, hogy a belátás és az igazságérzés az irigységet nem tudja eloszlatni a nagy tömegekben, melyek a hatalom súlya alatt, vagy szegénységben szenvednek. Az igazságtalan hatalommal szemben látszik a gyűlölet egyedül jogosultnak, de nem látszik, mert valóban nem az. Ugyanis az elnyomott vagy csak a gyűlöletben éli ki magát, mely volta-kepp stagnálás és változást hozni nem tud, - vagy bosszúállásban robban ki. Ekkor a helyzet felcserélődik s az elnyomottból elnyomott lesz, az elnyomottból elnyomó. Mind a vágyonnal, mind a hatalommal szemben fennálló gyűlölet paraxisa helyett a helyes kiegyenlítődés, a valódi demokrácia az egyedüli társadalmi segítség (helyes munkamegosztás, "a megfelelő ember a megfelelő helyen", viszonyosság és a politikai egyenlőség, haladás és munka a gyűlölet helyett).

A gyűlöletnek egyik változata a gyanakvás. A gyanakvás akkor lép fel, hogyha a gyűlölet tettekben nem robbanhat ki. Ilyenkor a gyűlöletben rejlő lelki feszültség annyira felhalmozódott, hogy különböző patológiai állapotokra, paranoiára is vezethet. A gyanakvás nagy elégtétellel szokott kieszelni olyan sakkhúzásokat, melyek a gyűlölt személy vagy tárgy megrontására, kellemetlenségek okozására alkalmasak.

A bosszú és a ressentiment szintén a gyűlölet változatainak tekinthetők. A bosszúállás: kirobbanó, tettekben levezetődő gyűlölet, amelynek segítségével a gyűlölet tárgyát részben vagy egészben, jelképesen vagy reálisan megsemmisítjük.

A ressentimentben jellemző a tehetetlenség állapota, vagyis mikor gyűlöletünkben gúzsba kötve érezzük magunkat, holt szeretnénk a gyűlöletnek szabad folyást engedni. Ekkor a gyűlölethez rendszerint a harag és düh szokott kapcsolódni. A ressentiment az alulmaradásnak bosszúja, mely annál veszedelmesebb, minél öntudatlanabbá válik, - rágalmoz és becsmérel mindent, ami a gyűlölet tárgyával összefüggésben van. Az erős ember és a felsőbbrendű egyéniségek a ressentimentet nem ismerik; ezek inkább lázadók, mint tehetetlenségben alattomosan meghúzódnak. A ressentiment, mint minden gyű-

lőlet reaktív, tagadólagos és értékfosztó jellegű tendencia. (v.ö. Madách Luciferjét)

j) A fentebb említett negatív tendenciák sorába tartozik a **féltékenység** is. Ez a magatartás és indulat **elsődleges** keletkezésében, mert nem más indulatból való átalakulás az eredete, hanem ősi, és külön forrásból származó társas tendencia (Wallon). Eredete a kora gyermekségig, a kilencedik hónapig visszanyomozható, jól meg kell különböztetni a gyűlöletről, haragtól, irigységtől, vagy bármilyen más szociális viselkedésformától. A féltékenységekben fiziológiai és szociális mozzanatok lehet megkülönböztetni. A féltékenység: szeretet és szerelemféltség; valamely olyan javunknak a féltése, melyre kizárólagos jogot formálunk magunknak és amelyről azt látjuk, hogy mások abban jogtalanul és a mi kárunkra részesülnek. A féltékenységet az a gondolat is felkeltheti: "hátha nem vagyok képes a másik fél szeretetét, vagy szerelmét elnyerni, vagy megőrizni". a féltékenységekben a felelősséget, hibát a riválisra hárítjuk, - és így természetesen könnyen feltámadhat a féltékenyben a vetélytársnak a gyűlölete, vagy az ellene irányuló harag.

k) Végül meg kell emlékeznünk a szociális parataxisok között a **bűnözésről** is, amely a legtöbb fejtörést okozta eddig a szociális magatartások elemzőinek.

A bűnözés tág jelentésű szó, a pszichológusok ebben a jelentésben érdeklik a következő mozzanatok: a bűn jelenti egy cselekedetnek illegalitását, vagyis a törvényekbe és szabályokba való beleütközését; - jelenti továbbá, az előbbivel együtt vagy anélkül az erkölcsi rosszat; - végül a pszichológia körébe tartozik a bűntudat keletkezése, fennállása, vagy hiánya.

A pszichológus legfőbb kérdése nem a bűn jogi értelmezésére irányul, hanem főképpen arra: **miért** cselekedett a bűnöző úgy, ahogyan cselekedett, - és **hogyan**, azaz minő lelki folyamatok közbejöttével viselkedett bűnösen.

A **bűnözésnek okait** sok forrásban keresték. Így voltak, akik "**született gonosztevékről**" beszélnek és keresték azokat a fiziológiai és pszichológiai ismertető jeleket, amelyek egy emberi személyt bűnözővé tesznek, illetve jellemeznek. Kiderült azonban, hogy ilyen döntő és a személlyel veleszületett jegyek nem állapíthatók meg, és így született gonosztevők nincsenek.

Foglalkoztak továbbá a pszichológusok a **testi egészségnek** és a bűnözésnek viszonyával is. A bűnözők orvosi vizsgálatából általában az tűnik ki, hogy a büntetett bűnözőknek nagy többsége éppoly "egészséges", mint a velük egyforma szabad emberek. Egy további elméleti kérdés az, hogy bármely testi betegség előidéző hatással van-e a bűnözésre? E kérdésre azt választ kapjuk, hogy semmiféle tes-

ti betegség önmagában véve még nem független és önálló oka a bűnözésnek. De megállapíthatjuk azt is, hogy bármilyen betegségnek lehet olyan pszichikai hatása, rezonanciája, amely kedvező állapotot teremthet a bűnözési hajlam működésére. Ilyen hatásuk van a krónikus betegségeknek, t.i. nyugtalanságot okozhatnak, gyermekeknél fegyelmetlenséget, engedetlenséget idézhetnek elő; innen érthető, hogy a fiataloknál a bűnözések legnagyobb arányszáma a nyugtalan serdülőkorra esik. A betegségek pszichés hatásai közé tartozik továbbá az is, hogy a beteg hajlandó a betegségéből eredő mínusz-szituációját túlkompenzálni. Ugyanebbe a fejezetbe sorolhatók az izgató szereknek, különösen az alkoholnak fizikai és lelki hatásai is.

A bűnözésnek gyökerét némelyek az **értelmességnek**, vagy a **műveltségnek hiányaiban** vélték megtalálni. A bűnözésnek és az értelmességnek, továbbá a tudásnak egymáshoz való viszonya azonban nem enged meg az ilyen feltevést. A fegyenceknek és a művelt szabad embereknek (tanítóknak) vizsgálatából kiderült, hogy a bűn és a büntetőtörvénykönyv rendelkezéseinek ismerete, ezek fogalmi feldolgozása mind a két csoportban átlagosan ugyanazon értelmi színvonalat mutatta, sőt a fegyencek sokkal élesebben különböztettek bizonyos jogi esetek beszámíthatósága, súlyossága között, mint a nem bűnözők. Lévedés volna tehát azt hinni, hogy a magasabb értelmesség, vagy tudás csökkenteti a bűnözésre való impulzust. Meg kell azonban említenünk az idetartozó vizsgálatoknak azt az eredményét is, hogy a bűnözők túlnyomó nagy része közepes intelligenciájú, vagy valamivel a közepes színvonal alatt helyezkedik el, továbbá, hogy több a bűnözők között a kevesebb iskolai osztályt végzett egyén, mint a nem bűnözők között. (Ez a statisztikai adat természetesen nem sokat jelent, ha megfontoljuk, hogy a népesség általános megoszlása is ugyanezt a képet mutatja: többen vannak a társadalomban a tanulatlan, vagy csekélyebb műveltségű egyének, mint a magasabb iskolát végzetek.)

Egy más vizsgálati szempont: a bűnözők **társadalmi viselkedése** (szociális kompetencia). A bűnözők előéletét vizsgálva azt tapasztalták a pszichológusok, hogy a bűnözők társas viselkedése nagyobb fokú, elevebb, hatásosabb, mint a nem bűnözőké. A bűnözők a társas életben élénken részt vettek a büntetés előtti időben, ügyesek, életvidámak voltak: *savoir vivre, savoir faire*.

Természetesen nem hagyják figyelmen kívül a lélekbúvárok a bűnözés okainak nyomozásában a **miliónek és a körülményeknek** fontosságát sem. Első tekintetre világos, hogy bűnöző, züllött, nyomorúsá-

gos, bizonytalan, nagyvárosi milióból sokkal több bűneset származik, mint azoknak ellenkezőiből. Viszont azt sem kell hosszasan bizonyítani, hogy maguk a milióbeli hatások még nem magyarázzák meg a bűnözésnek létrejöttét. Vannak ugyanis a legromlottabb milió kellős közepén élő ártatlan gyermekek és felnőttek, - "liliomok a szemétdombon" - és viszont lehetséges az is, hogy jómódú, rendezett életkörülmények között élő egyének is követhetnek el bűnöket. A milió csupán erősítő tényezője szokott lenni annak a lelki folyamatnak, amely bűnözésre vezet.

Ugyanezt kell mondanunk az **átöröklés** hatásáról is.

A bűnözésnek igazi lélektani alapját a pszichológusok tekintélyes része a rossz érzelmi alkalmazkodás diszpozíciójában találja meg. A bűnöző egyének lélektani vizsgálatából kiderült ugyanis, hogy jellemző vonásuk az érzelmi állhatatlanság, változékonyság, labilitás, - ennek következtében az adott helyzetben nem tudnak normálisan és kielégítően alkalmazkodni. Ebből az érzelmi állhatatlanságból szokott következni a szükséges erkölcsi gátlások hiánya, vagyis nem tudja magát a bűnöző visszatartani a tett elkövetésétől. A bűnözőt jellemzi továbbá, hogy már előéletében sem élt teljes harmóniában a társadalommal, otthonnal, iskolával, egyszóval nem tudott optimálisan alkalmazkodni a fennálló viszonyokhoz. Ezzel függ össze az is, hogy nem szívesen tűri a szociális korlátozásokat, nem szereti a fegyelmet és a rendet és a büntetések, fegyelmezések nem sok hatással vannak viselkedésére. Jellemző tünet továbbá, hogy a bűnözők érdeklődnek a "rossz" emberek, cselekedetek, mindenféle izgató és romantikus történet iránt, ezeket szívesen olvassák detektív regényekben, vagy látják filmekben és sokszor utánozzák is. Általában az életnek normális ingerhelyezeteire parataxissal, vagyis rendellenesen válaszolnak, erre nagy hajlandóságot mutatnak. Szeretik a változást, az izgalmat, szívesen merülnek el a nagyvárosok forgatagában, ahol ismeretlenek maradhatnak. Az érzelmi állhatatlanságnak ezen leírásához meg kell jegyeznünk, hogy ez csupán akkor vezet bűnözésre, hogyha **állandó diszpozíciót** jelent. Ugyanis alkalmi bűnözők is vannak a társadalomban, akiket pillanatnyi gátlás zavar, vagy túlságosan erős motívum vezet úgynevezett "rövidzárlati cselekvésre" vagyis bűnre, de nem az állandó diszpozíció, az érzelmi állhatatlanság.

Foglalkoznunk kell azzal a kérdéssel is vajon a bűnözést nem a pszichopátia okozza-e általában? A vizsgálatok adatai szerint a büntettek 50%-a az általános intelligenciának átlaga alatt van abban a

népességben, ahol a bűnözők élnek. Ennek az 50%-nak 30%-a határozottan gyengeelméjű. (A szabadon élők között a gyengeelméjűség 2-5% között mozog a háború előtti Európában). A jelzett 30%-ból ismét 25% oly alacsonyrendű, hogy intézeti kezelésre szorul, és hülye. Ezeknél a gyengeelméjűeknél jellemző az elkövetett bűnnek minősége is: szexuális erkölcsstelség, vérfertőzés, gyilkosság, rablás, egyszóval durvább kihágások és bűntettek, ezeknél a lélektani magyarázat a gátlás hiányban vagy "könnyelműségben" keresendő, melyek az érzelmi állhatatlanság kirívó tünetei. A bűntettek átlag felletti 50%-a azonban természetesen magasabb fokú intelligenciával bír, ezeknek jellemző bűnei a több értelmességet feltételező lopások, (pl. autót gyengeelméjűek nem szoktak lopni) vagy sikkasztások stb. Mindebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a bűnözés és az intelligencia között nincsen magas korreláció, - mindamellett az intelligencia hiánya előmozdíthatja a bűnözést.

A bűnözések a mondottaknál fogva sem az elmebajnak, sem a pszichopátiának rovatába nem sorolhatók, ezek normális cselekedetek és viselkedésformák, szociális parataxisok.

Motívumok és parataxisok (folytatás)

4) Mint láttuk, tendenciáknak konkrét alakjai a vágyak, igények, követeléseink. A vágyakról ennek következtében nem is kellene külön szólnunk, azonban a vágyaknak olyan lefolyástörvényeik is vannak, amelyek szükségessé teszik vágyaink sorsának, a vágyak kezelésmódjának és **parataxisainak** külön ismertetését.

Vágyainkat ebből a célból csak a döntés utáni állapotukban fogjuk vizsgálni, vagyis azt kérdezzük, mi történik bennünk, ha valamely jelentkező vágyat elfogadunk, vagy elvetünk?

Az **elvetett** vágy sorsa: a felejtés vagy elfojtás. Az **elfogadott** vágy ismét többféle lehetőségnek a választútjain mehet keresztül. Ha a vágy akadály nélkül megy teljesülésbe, azaz sem blokádnak, sem megghiúsulásnak nem fenyeget, akkor a vágy normális és adekvát módon kielégül; ez a cselekvésnek legjobb eshetősége. Ennek parataxisai: a telítődés és fixálódás (ezekről a megvalósítás fejezetében bővebben lesz szó).

Lehetséges azonban, hogy a vágynak tárgyát ily közvetlenül és nehézség nélkül nem érhetjük el, hanem a vágy teljesedése elé **akadályok** gördülnek.

Az akadályok ismét két csoportba oszlanak. Vannak oly akadályok és korlátok, melyek **leküzdhetők**, és akkor velük szemben a következő cselekvésformák szoktak megvalósulni: az akadályokkal szembeszállunk, - kísérletet teszünk a vágytárgy elérésére, kerülő úton, mesterkélt eszközökkel, vagy

egyenes úton, természetesen - lehetséges az is, hogy választunk ellentétes vagy különböző vágytárgyak között, - s végül az utolsó ide tartozó lehetőség a kompromisszum, megalkuvás.

Ha a vágyak elé tornyosuló akadályok **leküzdhetetlenek**, akkor a következő viselkedésformákat láthatjuk: támadhat lelki konfliktus, - neurózis, - lemondás, - vágyelhalasztás, kompenzáció, - szublimáció, - szabályozás, - felejtés, elfojtás.

A feltüntetett táblázat egyes eshetőségeinek elemzése rávezet bennünket a vágyak ekonomiajának parataxisaira.

a) Ha az elutasított vágy felszínesebb, akkor **könnyen felejthető**, fokonként kivonul életünkéből, elveszíti motiváló vagy nyugtalanító hatását és így nem avatkozik be többé életdrámánk menetébe. Elutasított vágyainkra általában nem szeretünk visszatérni. Ebben az esetben a vágy problémája nemcsak "elintéződött", hanem meg is oldódott.

A felejtés azonban nem oly egyszerű dolog, mint sokan vélik és nem minden esetben tűnik el vágytárgyunk nyomtalanul a tudatvilágunkból. Ha a vágyuk mélyebben gyökereszik, közelebbről érinti életérdekeinket, akkor nem szokott egyszerűen feledésbe menni, hanem **tovább tart**, néha egy egész életen át.

Mind a két esetben a vágnak **meghiúsulásáról** (frustration) van szó, az előbbi esetben megszűnik a vágy okozta lelki feszültség, az utóbbi esetben nem. A vágyak **meghiúsulásáról** olyankor beszélünk, mikor semmiféle tárgy sincsen, mely a vágyat kielégíthetné.

Akár **meghiúsul** valamely tárgy, akár pedig blokádozva van, vagyis akadály merül fel a vágy elérésében, mind a két esetben beáll a **lelki feszültség**, vagyis lelki egyensúlyunk megbomlik, nyugtalanságba, esetleg idegességbe esünk, és ez addig tart, míg a vágy el nem hal, vagy pedig valami megoldást, elintézetést nem nyer. A lelki feszültség tehát ösztönző hatású, további cselekvésekre sarkall bennünket. Ha a vágy elé különféle akadályok emelkednek, akkor a lelki feszültség annál inkább fokozódik, minél több és minél nagyobb az akadály. A lelki feszültség hatása nem mindig kedvező gondolkodásunkra: helyzetünk ugyanis nyugodt megfontolást kívánna, az akadályok eltávolításának, vagy megkerülésének eszközeit értelmes számításokkal kellene megtalálnunk, ehelyett különféle nyugtalanító érzelmek rabságába esünk, aminő pl. a szorongás, reménytelenség, elégtelenségünk érzései, biztonságérzésünk veszélyeztetése, - vegyesen a sikerek reményével. Ha a tehetetlenség és tanácstalanság érzése válik úrrá rajtunk, akkor zavart helyzetben találjuk magunkat. Ide tartoznak még az elégedetlenség, bosszankodás, bánat, belenyugvás, kétség stb. érzései. Ezek mind a lelki feszültség kísérő érzései.

b) Az elutasított vágnak azonban nemcsak a felejtés lehet tudatunkból eltávolító eszköze, hanem az elfojtás is. Az elfojtás járhat sikerrel is, ez a kedvezőbb eset, de igen sokszor csak annyit érünk el az elfojtással, hogy a vágy és a vele kapcsolatos képzetcsoport visszahúzódik a tudattalanba és ott komplexé alakul.

A feledésre nem vezethető, tehát sikertelen elfojtásnak következményei viselkedésünkre ismeretesekek. Ezek a parataxisok onnan származnak, hogy a vágy a tudattalanban egyáltalán nem szűnik meg, nem vesztette el energiátöltését, hanem tovább hat, és mintegy jeleket és üzeneteket küld tudatos lelki rétegünkbe. Az elfojtás következményei lehetnek: általános nyugtalanság, - szomorúság, fájdalom, harag, lelki zavar (pl. a szerény ember zavarban van, mert egyfelől szeretné mások tetszését is elnyerni, meg azt is, hogy ezt a törekvését ne vegyék észre, ez utóbbit elnyomja: viselkedészavar), - továbbá ilyen követelmény a képzelődés, fantáziakielégülés, álmok, - szeszélyek, váratlan életfordulatok (pl. hirtelen megtérések, amelyek egy elfojtott vágnak hirtelen jelentkezései gyanánt is értelmezhetők), - szublimációk stb.

c) Az elutasított vágy a fentebbieken kívül még követelhet magának más érvényesülést is. Így érvényesül az elutasított vágy jelképes kielégülésekben, pótcselekvésekben, fantázia-kielégülésekben, lelki konfliktusokban és neurózisokban, reakcióképződésekben (lásd: a védekezéseknél és me neküléseknél).

d) Tekintsük azt az esetet, amikor a vágyunk elé tornyosuló akadályok és nehézségek leküzdhetők. Ebben az esetben csak akkor beszélhetünk parataxisos viselkedésről, ha az akadályok legyőzésében nem használunk normális és adekvát eszközöket, azaz hogyha a társadalmi életnek elismert szabályait nem tartjuk kellő tiszteletben, ha az akadályokkal szembeszállunk, erőfeszítéseket teszünk az akadályok becsületes legyőzésére, vagy kísérletet teszünk a tárgy elérésére az intelligencia és ravaszság különféle, de megengedhető eszközeivel, akkor viselkedésünk még nem parataxis, hanem harc, becsületes küzdelem, akár sikerrel végződik az, akár pedig fiaskóval. Ha igaz meggyőződéssel, erkölcsi tekintély felhasználásával, értelmes, esetleg merész tervekkel, kitarással dolgozunk vágyaink megvalósításáért, s ha a vágyak magukbanvéve is erkölcsösek, - akkor mentesek vagyunk minden parataxistól. Ellenben, ha átluton, intrikával, hazug szuggessziókkal, rábeszéléssel, vesztegetéssel, presszióval, hamis diplomáciával, női kijárással és közbenjárásokkal, kémkedéssel és rosszhiszemű vélemények keltésével, stb. közelítjük meg vágyaink célját, akkor nem mentesülünk eljárásunk helytelenségének vádjá alól.

e) A nehézséget igen sok esetben megalkuvásszerű megoldással, kompromisszummal győzzük le. A kompromisszum olyankor szokott előfordulni, amikor ellentétes, vagy különböző vágyaik vannak egyidőben, és egyikről sem vagyunk hajlandók lemondani. A kompromisszum tehát tulajdonképpen egy konfliktusnak a megoldása gyanánt tekinthető; hogy minő konfliktusokat lehetséges kompromisszummal megoldani, azt nehéz eldönteni. E helyen csupán azt akarjuk megvilágítani, hogy a kompromisszum lényege: nem kell lemondani sem az egyik, sem a másik vágyról, hanem mindkettőnek lényegét megtartva, a mellékesnek látszó követelményeknek kölcsönös engedményeket teszünk. A kompromisszum tehát minden vágynak részleges kielégítése.

A kompromisszumhoz hasonlít az ellentétes vagy különböző vágyak koordinációja. Ez abban áll, hogy az elvetett vágyakat összhangba hozzuk a megengedettekkel, és így őket cselekvéseink motívumai közé illesztjük. Ezzel megszűnik az elvetett vágyak zavaró hatása.

A koordináció különösen akkor nehéz ha egymással ellentétes, egymást kizáró vágyak összehangolásáról van szó, pl. ha egy fiatalember szeretne egyszerre független és önálló is lenni, - és ugyanakkor semmi lehetősége sincs a saját lábán megállani. Az ellentétes vágytárgyak közötti választásban mutatkozik meg az akaratnak igazi szerepe: a döntés. A döntést igen sokszor a habozás, mérlegelés, lelki harc előzi meg. Nagy küzdelem fejlődik ki az ellentétek, indítékok között akkor, ha azok egyformán erősek, és ha mindegyik vágytárgynak vannak pozitív és negatív mozzanatai. Két pozitív tárgy között könnyebb a választás. Milyen lelki állapotban vagyunk ilyen esetekben? Néha nem tudunk dönteni és megvárjuk, míg a helyzet megváltozik; más esetben tanácsot kérünk, tisztázzuk a helyzetet, vagy egyenesen másokra bízunk a döntést. Vannak oly egyének, akik minden nehéz esetben határozatlanok, képtelenek dönteni és boldogok, ha másra bízhatják a döntést, és így a saját maguk előtti felelősségtől, vagy önvádtól mentesülnek (parataxis). Mások a vágyaknak és a döntéseknek ideiglenes, vagy végleges elhalasztásában keresnek menedéket. A folytonos halogatás, a döntésnek végtelenségig való kitolása természetesen ugyanolyan parataxis, mint az előbbi.

Nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy vágyaink felfüggesztése, elhalasztása a legegészségesebb lelki higiéniának egyik fontos egyike. A nevelésben is arra törekszünk, már a csecsemőkortól fogva, hogy a gyermek tudjon "várni", azaz szokja meg, hogy vannak vágyak, melyek nem teljesedhetnek azonnal és teljes egészükben, hanem el kell őket ha-

lasztani, mert a későbbi megvalósulás több megelégedéssel és igazi sikerrel jár. A vágyak elhalasztása tehát a helyes önuralomhoz mindenképpen hozzátartozik. Parataxisá csupán abban az esetben válik, ha olyankor halogatjuk a döntést, mikor arra szükség nincsen, vagy a normális vágykielégítés helyett szükségtelen pótlást, vagy szimbólumot használunk; - vagy pedig az előbbiekkal ellentétben önkínzó módon halasztjuk tovább vágyaink teljesedését, vagy mondunk le róluk, holott azok jogosak.

f) A vágyak nemcsak megghiúsulnak, hanem blokádnak alá is kerülnek, vagyis **leküzdhetetlen akadályok** gátolják meg vágyaink teljesedését. Vizsgáljuk meg, milyen tényezők alkothatnak ilyen legyőzhetetlen korlátokat?

Akadályok: lehetnek **fizikai tényezők**, pl. a távollás, mely elválasztja egymástól a szerelmeseket, elromlik az autó, betegség jön közbe, stb. társadalmi tényezők, pl. tilalmak, - a felnőttek intézkedései, melyek megakadályozzák a gyermek vágyainak szabad teljesítését, - visszautasítás (pl. szerelemben), - a társadalom szokásai, törvényei, rendeletei stb. Ha ezeket igazságosnak érezzük, akkor lélektani értelemben véve csak részben beszélhetünk igazi korlátozásról. Valódi legyőzhetetlen akadály csak akkor áll fenn a mondott esetekben, ha a korlátozásokat igazságtalanoknak érezzük. Ilyen természetűek sokszor előítéleteink is (pl. egyes fajok, vagy rendszerek ellen).

Gazdasági tényezők is szerepelhetnek legyőzhetetlen akadály gyanánt, pl. pénzhiány, ezek sokszor egyenesen önértékezésünket befolyásolják.

Személyes fogatkozások, mint legyőzhetetlen akadályok, szintén kiváltanak bizonyos parataxisos viselkedést (lásd fentebb a csekélyebbértékűségű érzés tárgyalásánál).

Egymással ellentétes vágyak is lehetnek leküzdhetetlen akadályok.

Végül ide tartoznak **egyéniességünk**ből fakadó akadályok is: életstandardjaink, moralitásunk, lelkiismeretünk, büntudatunk.

Ha ezek az akadályok valóban legyőzhetetlenek számunkra, akkor a következő **parataxisok** keletkezhetnek: lelki konfliktusok, - elégtelenségi érzések, és komplexek - lemondás, - vagy ellenkezőleg lázadás, - s végül mindazok a menekülések és védekezések, amelyekről az előzőekben volt szó.

5) Vágyainkból igen könnyen **szenvedélyek** keletkezhetnek. A szenvedély, mint láttuk, tartós és erős vágy, mely önmagában véve már parataxis jellegével bír. A szenvedély, ellenállásunk gyengesége vagy hiánya miatt egész valónk, de különösen intelligenciánkat teljesen hatalmába keríti, ener-

giabontással és koncentrációval, cselekvésrendezéssel, krónikus viselkedésformává válhat. A szenvedélynek van élettani telepe is: ez a thalamus, ahonnan erős ingerek hatnak agykérgi kapcsoló központjainkra; vagyis a szenvedélyben az indulati központ izgatja gondolkozásunkat. A szenvedélyek általában véve agresszív természetűek.

A szenvedélyeknél az agresszió azzal kezdődik, hogy a vágy akadályokba ütközik, melyeknek az egyén semmiképp sem hajlandó magát alávetni, ez akadályokra való különféle válaszviselkedések rendkívül jellemzők a szenvedélyre: fiaskók, balesetek, újraelkezdések, ravasz alkalmazkodások, melyet mind izgatott lelkiállapot kísér, pl. harag; bosszúság, bánat, öröm. (Sokan tévesen ezekben az indulatokban látják a szenvedélyes viselkedés rugóját, pedig az nem más, mint a vágytól okozott lelki feszültség.)

A szenvedélynek megvan a maga **logikája**, amelyet nem szükséges külön leírni, már ismerjük: ez az érzelmi logika és önigazolás.

A szenvedély rabságában levő emberrel nem lehet vitatkozni, neki mindig és mindenben "igaza van", - már t.i. ami az ő szenvedélyét illeti. Az események is mindenben őt "igazolják"; ha egy gondolatrendszerről van szó, amelyet a szenvedélyes ember védelmez, akkor tárgyilagos érvelést semmiképpen sem enged meg vagy tűr el. A gondolkodás rendes eszközei számára nem elégségesek a győzelemhez, azért rendkívüli eszközökhöz folyamodik, melyek közé tartoznak a felderítések, hazugságok, az "államcsínyek" fogásai, a közvetlen bizonyosság megszerzésének rendkívüli módjai, a "csodák", vagy a vakhítre való hivatkozás.

A szenvedély logikájának különböző fajtái vannak, úgymint:

a) a **maniákus** gondolkodás, amelyben felfokozott izgalom uralkodik

b) a **paranoiás** gondolkodás, amelyet jellemez a rendszerezés túlhaltott és irreális művelete

c) a **skizofréniás** az elszakad a világ normális szemléletétől értelmének gyengesége és ellentmondásossága által.

Ezek a viselkedésformák megtalálhatók a **normalitás övében** belül is, mint a szenvedélyek jellegzetes gondolkozásbeli parataxisai.

Az előrebocsátott leírás szerint minden szenvedély: parataxis. Lévedés volna azonban azt hinni, hogy minden szenvedély egyformán erkölcsi rossz, vagy hibás viselkedés. Vannak **nemes** és **nemtelen** szenvedélyek. Hegel szerint: "Semmi nagy dolog sem valósult meg a világon szenvedély nélkül." -A szabadság ügyéért való lelkesedés, a tudósnak szenvedélyes

igazságkeresése, nemes szerelmi szenvedély és mások szolgálhatnak például az értékes szenvedélyekre, amelyek minden visszasságuk és a normalitástól való különbözőségük mellett is hasznot hajtanak a társadalomnak és az egyénnek.

Ehelyütt azonban inkább a **kártékony** szenvedélyekről emlékezzünk meg. Ezekkel ugyanis mind az orvostudománynak, mind a neveléstudománynak és a pszichológiának sok nehézsége van.

a) Az első csoportba tartoznak az alkohol, morfin, kávé, kokain, hasis, meszkalin, jade opium, -egyszóval a **kábítószer**ek élvezésének a szenvedélyei. Ide sorozzák még a nikotin, vagy különböző orvosságok túlzott használatában jelentkező szenvedélyeket is, minők pl. az altatószerek, bróm stb.

b) A másik csoportot az u.n. **tevékenységi szenvedélyek** alkotják. Ide sorozhatjuk az előbbivel ellentétes nézet alapján a poriomániát, vagy a "csavargási szenvedélyt", melynek alapja a környezetből való menekülés erős vágya, vagy az a vágy, hogy új élményeket keressünk, a vágy: feledni, vagy szabadsághoz jutni, lerázni a mindennapi élet bilincseit. Kiegészíthetjük ezt a csoportot a következő tevékenységi szenvedélyekkel: kleptománia, tékozlás, takarékoság, gyűjtés, zsugoriság és egyes szexuális szenvedélyek túltengései stb.

Motívumok és parataxisok (folytatás)

6) Cselekvéseink kiindulópontját, mint láttuk, tetteinknek különböző motívumai alkotják. Ezen motívumok közül vizsgáltuk a tendenciák, vágyak, szükségletek és szenvedélyek szerepét az emberi lélekben, és azok parataxisait. Hátra van még két alapotívumnak elemzése, ezek: az akarás és a szokások.

Hogy az **akarás** parataxisainak kellő megismeréséhez eljuthassunk, először látnunk kell, milyen mozzanatokból áll az akarás, mint lélektani folyamat?

a) Minden akarásnak egy **célképzet** teszi a kiinduló pontját. Az akarásban **valamit** el akarunk érni, ez a valami cselekvésünk célja gyanánt lebeg előttünk és egyúttal **értéket** jelent számunkra.

b) Az akarásban rendes körülmények között lezajlik az **indítékok harca**. Ezen azt a lelki állapotot értjük, hogy a cél elérésére egyes végyaink, hajlamaink, gondolataink ösztönöznek bennünket, míg mások attól bennünket visszatartani, elriasztani igyekeznek. A motívumok harca: vágyaink harca. Ebben a harcban egyéniségünk mintegy két részre hasad és egymással vitát folytat. A vitát a "legerősebb motívum" győzelme dönti el. Legerősebb motí-

vumnak azt a vágyat nevezzük, amelyhez döntésünkkel hozzájárultunk, amelyet a sok közül kiválasztottunk magunknak.

c) Az akarásnak a leglényegesebb mozzanata éppen ebben a **választásban és döntésben** áll. Nem minden választás igazi döntés, - jóllehet minden döntés: választás. Azok a választásaink, amelyekbe igazi életérdekeink nem játszanak bele, csak felszínes "döntések", nem pedig valódiak. Ha pl. egy kísérleti személy elé két üres gyufáskatulyát teszünk, melyeknek órá nézve semmiféle értékük vagy jelentőségük nincsen, és felszólítjuk, hogy válassza ki az egyiket, akkor itt valóban történt választás, de teljesen mindegy, hogy melyik skatulyára esett a választás. Hasonló helyzetben vagyunk, amikor kabátunk gombjain számoljuk ki, hogy elmenjünk-e valahová látogatóba vagy sem. Az igazi döntéseknél nem mindegy az, mit választunk a lehetőségek közül. Igazi, szoros értelemben vett akarati döntésről akkor beszélünk, ha az egyén a nehezebbik részt vállalja a lehetőségek közül, vagy pedig ha minden vágy ellenére "nem"-mel válaszol. Az igazi döntés tehát mindig önmagunk, azaz erősebb vágyaink ellenére jön létre.

d) A döntés után automatikusan következik a **végrehajtás**. Ha ez nem következik be önmagától, akár nyomban a döntés után, akár a későbbi időpontban, akkor a döntés vagy elhatározás nem valódi. Ebben az esetben a végrehajtáshoz újabb döntésre, ez esetben igazira van szükség. Az olyan áldöntéseket, amelyekre nem következik be önműködően a tett, "akarhatnámságnak", vagy szándéknak nevezzük. Minden akaráshoz kell egyébként a **szándék** is, ami nem más, mint a végrehajtásnak terve.

e) Az akarásnak vannak bizonyos **kvalitásai, tulajdonságai**. Ilyenek a következők: a döntés gyorsasága, véglegessége, az akadályok legyőzésében mutatkozó kitartás. Ezek a tulajdonságok mind alapul szolgálnak az akarás parataxisainak a keletkezéséhez.

Az **akarás parataxisait** úgy vizsgálhatjuk meg rendszeresen, ha sorba vesszük az elsorolt lélektani mozzanatokat.

a) A szilárd akarati **céloknak hiánya** az akarást rendszertelenné, szeszélyessé, ingadozóvá teheti. "Az életben valamit nagyon kell szeretnünk és akarnunk, ha boldogok akarunk lenni." (Péterfy Jenő.) Az előbbihez csatlakozó hiba valamely **helytelen vagy rossz** akarati cél dominanciája. Az akarás céljainak kitűzésében természetesen értelmünk vezető szerepe jut uralomra. Tévedés volna azonban azt hinni, hogy értelmünk a maga célkitűzéseivel teljesen meg tudná határozni az akarat döntését (értelmi determinizmus). A művelt és magasrendű értelem nagyszerű célokat tűzhet ki az akarás

elé, de semmi sem garantálja, hogy az akarás azokat a célokat meg is fogja valósítani. Az értelem mellett ugyanis vágyaink szerepelnek elhatározó erőforrások gyanánt, mikor döntésről van szó.

b) Az **indítékok harcának** egyik hibája az, ha ez a harc a végtelenségbe nyúlik, az egyén nem tud dönteni, folyton tanácsokat kér másoktól és így a motívumok harcát nem tudja befejezéshez juttatni. A határozatlan, befolyásolható, ingtag, skrupulozus egyének lelki tusája minél tovább tart, annál kevesebb reményt nyújt a befejeződésre. A motívumok harcának hosszadalmasságát még növeli a túlérzékeny, u.n. "kényes" lelkiismeret is. De egy másik végletbe esnénk, ha a motívumok harcát túlságosan gyorsan kívánnánk befejezni. A meggondolatlan, felületes, túlságosan gyors tempójú, "ideges" lelki feszültségben szenvedő, vagy szeszélyes egyének szoktak hajlamosak lenni a túlzottan gyors döntésekre. A két véglet között áll a meggondolt, minden érvet mérlegelő, nyugodt egyéniség.

c) A döntés helyett igen sokan megelégszenek szándékokkal, melyekről mindenki tudja, "a pokolhoz vezető út jó szándékokkal van kikövezve." A döntés parataxisa továbbá a határozatlanság mellett annak lassúsága is, vagyis az a körülmény, hogy hiányzik akarási készségünknek "prompt" készséges működése. Az a tulajdonságunk, hogy a változásoknál a kedvezőbb, csábítóbb, nekünk kellemesebb motívumot részesítjük előnyben, lélektanilag annyit jelent, hogy nincs ellenállóképességünk, hanem "sodródunk". Az u.n. akaratí gyengeség nem más, mint a kellő ellenállásnak vagy gátlásnak a hiánya, - ennek a következménye, hogy az illető nem tud erőlyesen "nem!"-et mondani, hanem a vágyak csábítása ránézve ellenálhatatlan, ő tehát nem "akar", hanem csak "sodródik". Az u.n. akaratgyengeséget nem lehet egyszerű akaratí elhatározással legyőzni, mert ehhez éppen bizonyos akaratí energia volna szükséges, és ez a tárgyalt esetben hiányzik. Sok akaratgyengeségben szenvedő egyénnél megrendítő példáit láthatjuk annak a küzdelemnek, amelyet saját gyengeségével szemben eredménytelenül folytat.

d) A **végrehajtás** parataxisai minden tekintetben a döntésnek természetétől függnek és ezért ezekről részletesebben kell beszélnünk.

e) Az **akarat** **kvalitásainak** problematikájánál nem kell hosszabban időznünk. Csupán a kitartás kérdését kell némileg megvilágítani. Ez ugyanis összefügg az u.n. "akaraterő" kérdésével.

Igazi értelemben az **akarat erejéről** nem beszélhetünk. Az akarás legfontosabb mozzanata ugyanis a döntés, - ez pedig egyetlen pillanatnyi aktus, amely vagy megvan a maga vagy nincs meg a maga teljességében, de nem lehet erősebb vagy gyengébb. Amikor tehát a népies pszichológia az erős akaratról beszél, akkor voltaképpen nem helyes megfogalmazásban szól az akaratnak egy más tulajdonságá-

ról. És ez: a kitartás.

Általános felfogás szerint, az olyan magatartást szokták "erős akaratnak" tartani, amely élénk érzelmeikkel, izomerőfeszítéssel jár, pl. kezünket ökölbesorítjuk, vagy "fogcsikorgatva" akarunk valamit, egyszóval izomerőfeszítéseket végzünk, és heves érzelmeikkel kísérik az akarás folyamatát. A pszichológiai vizsgálatok kimutatták, hogy az ilyen "emóciós akarás" nemhogy használna az akarati elhatározás hatásosságának, hanem ellenkezőleg félrevezeti magát az alanyt, aki azt hiszi, hogy az efféle akarás valóban hatásos, tartós és eredményes lesz. Az igazi eredményes akaráshoz nem az érzelmeinek hullámmása szükséges, hiszen az elhomályosítja magát a döntési aktust, hanem arra van szükségünk, hogy az akarás célja világosan álljon előttünk, annak értékéről nyugodt megfontolással meggyőzzük magunkat, és úgy cselekedjünk. Tehát minél nyugodtabb, izgalomtól mentes az elhatározásunk, annál több a valószínűség arra, hogy döntésünk a valóságba át is fog menni.

Az "erős akarat" fogalmát tehát fel kell cserélnünk a kitartó akarásnak a fogalmával. **Kitartó**nak nevezzük azt az egyént, aki a cselekvés célja elé tornyosuló nehézségeket sorban legyőzni képes. Minél több a nehézségek száma és minél nagyobbak ezek, annál több akarati kitartásra van szükség. A siker titka igen sok esetben éppen az akarati kitartásban és szívósságban van: ez az az akarat, "mely előbb vagy utóbb diadalt arat".

Az akarásnak egyik parataxisát ennél fogva nem annyira a "gyenge" akaratban fogjuk találni, hanem a **kitartás hiányában**. Vannak emberek, akik már az első nehézség láttára felhagynak a küzdelemmel, vagy nem tudnak ellenállni a kényelemre csábító motívumoknak és ezért nehezebb feladatok megoldására nem képesek. A másik végletet képviseli az **akarat-embereknek** az a típusa, aki semmiféle nehézségtől sem riad vissza és még a lehetelent is megpróbálja a siker érdekében. Ez utóbbi jellemvonás a fanatikusok sajátja szokott lenni; a fanatizmus végletes formája már a pszichopátiák közé tartozik.

7) Motívumok gyanánt szolgálhatnak az **impulzusok** is, és ezekből fakadnak az u.n. impulzív cselekvések és innen érthető az impulzív ember típusa.

Az impulzív cselekvések jellegzetes törvényszerűségeit három pontban tárgyalhatjuk: a) először megismerkedünk az impulzus legelemibb formájával, - ezt serkentésnek fogjuk nevezni, - b) azután áttérünk a serkentések kialakulásának mozzanataira, - c) végül feltüntetjük az irányított ösztönzések tulajdonságait, és a bonyolultabb viselkedésformákba való beleszövődéseit.

a) A serkentések (Drang) a lelki történéseknek, főképpen a mozgásoknak végső dinamikai mozzanatai, oka, - minden mozgásnak és történésnek bevezető pszichikai minimumai, - ezek azok a végső lökések, amelyek közvetlenül előidéznék valamely pszichomotoros jelenséget. Az impulzusoknak ez a legősibb faja a serkentés, érzéssel és lelki feszültséggel járó energetikai egység, amely személyiségünknek biológiai rétegéhez tartozik. Nem tekinthető azonban a serkentés pusztán élettani jelenségnek, hanem pszichikus egységben kell felfogni, amely érzelmi mozzanatokkal felbonthatatlan egységben jelentkezik, és legalább is homályos élményekkel nem. A lelki feszültségek és érzelmek ugyanis, amelyek állandó izgalomban tartják vegetatív idegrendszerünket, teszik az alapját a lelki élet dinamikájának, és belőlük fakadnak a serkentések. Ilyen serkentéseket előző élményeink és indulataink szoktak előidézni, de mint látni fogjuk különösen idegéletti zavarok, vagy rendellenes lelki állapotok és rendellenes mozgásosságnak a kezdetén szoktak jelentkezni.

Ewald vizsgálataira támaszkodva elsoroljuk a serkentéseknek a szerepét a különböző rendellenes állapotokban, melyekből világosan kitűnik a serkentések szerepe a normális mozgásokban és cselekvésekben is. A serkentések világosan megmutatkoznak pl. idegéletti zavarokban, mint aminő pl. chorea; a chorea mozgásaiban az én -nek semmi szerepe nincsen, az energetikai mozgás indítás az én -től függetlenül jön létre, a beteg azt hiszi, hogy az ő mozgásai "maguktól" folynak le, az ő akaratán kívül; világosan látható tehát a személyi idegenergia kisülése ezekben a chorea-mozgásokban, melyeknek végső impulzusát a szabálytalan energiatöbblet kirobbanása okozza.

Hasonló szerepe van a serkentésnek a mániás állapotokban is, és azokban a pszichomotoros izgalomban, amelyek már az én részvételével mennek ugyan végbe, de megindításuk nem szándékos és így az én számára motiválatlanok. Az ilyen állapotokban világosan kidomborodik a serkentésnek homályos, tárgyaltalan jellege, - feszültsége és előretörő, előrehozó mozgása, - ámde a személy rendszerint nem így éli át a mániás feszültséget, hanem lelki tartalommal, tárgyképzetekkel telíti. Ezért él a mániás önmagával örökös ellentmondásban: azt hiszi magáról, hogy nem beteg, pedig mindenki látja rajta. A serkentéssel izgalmi állapot, tartalmatlan nyugtalanság jár együtt, - de járulhatnak még hozzá gátlások is pl. a klimaktikus depresszióban. Ezek az izgalom és nyugtalanságok mozgásban keresnek levezetődést, a depressziók egyúttal szorongásokkal

is társulnak és ilyenkor könnyen telítődhetnek a múlt képzeeteivel. A serkentés tiszta alapja azonban az, amely képzetekkel nem társul, sőt szorongással sem. A lelki életben azonban a serkentéseknek ez a teljesen tiszta formája ritkán észlelhető.

A serkentéstől okozott vagy vele azonos nyugtalanság levezetődhetik az u.n. sztereotípiákban is. A sztereotípiák végnélkül egyformán ismétlődő és ezért értelmetelenné látszó cselekvések, melyeknek előidéző oka a serkentésben rejlő energiafőlősleg, amely nem találja meg a célszerű levezetődését. A sztereotípiák tehát oly cselekvések, amelyek hivatva vannak a serkentés nyugtalanságát betölteni, és így levezetni. A sztereotípiákban sokszor kényszer cselekvések is előfordulnak. E kényszerjelenségek ismét egyes formákat mutatnak: megkülönböztethető bennük az eredeti energiatöbblet, és serkentés, - és bizonyos gátlás is pl. a pedantériával járó kényszerű sztereotípiákban világosan látjuk azoknak céltalanságát, azt a jellegét, hogy pusztán a biológiai levezetésekre szolgálnak, ebből a célból ceremóniákkal telnek meg, és az eredmény: a cselekvő személy megkönnyebbül az így elért lereagálódásokkal. A szervezet tehát önszabályozó mechanizmusokat alkalmaz a sztereotípiákban egyensúlyának helyreállítására.

Ugyanezt a jelenségsorozatot találjuk azokban a mozgáscselekvésekben, melyeket az idiotáknál, és encefalitikusoknál megfigyelték: ugyanaz a serkentő feszültségi állapot, mely ezekben az esetekben is érthetetlen és megtaláljuk a levezetődés és feloldódás állapotát is.

Kidomborodik azonban egyúttal az impulzusnak végső magva is a leírt jelenségekben, ez az alakatlan, tartalmatlan, határozatlan és irány nélküli erő, amely minden rész cselekvésnek végső mozgatója. Ez a mozgató erő természetesen nemcsak a rendellenes jelenségekben működik, hanem a normálisakban is.

b) Már a serkentések leírásánál láttuk, hogy az önmagában tárgyaltalan és homályos serkentés igyekszik tárgyakat felvenni magába, irányt keres, jóllehet ez a jellege kezdetben még hiányzik a lelki energiának. Az impulzus kifejlődésének második szakaszát éppen az jellemzi, hogy a serkentések tárgyakhoz kötődnek, bizonyos cél felé tájékozódnak és így lassan ösztönzésekké alakulnak át.

c) Ösztönzéseknek (Trieb) nevezzük azokat a serkentéseket, amelyekben már homályosan vagy világosabban adva van az ösztönzésnek tárgya is, ezt a tárgyat az ösztönzés keresi, míg meg nem találja, - egyre inkább kialakul a határozott és konkrét ösztönzés s tapasztalások és kielégülések során: ha az

ösztönzéseket kielégítettük, akkor irányuk egyszerűen fixálódik, megállapodik. Így alakulnak ki azok a részleges és konkrét ösztönzések, amelyek a fajtnak és az egyénnek a jellegzetes "triebjei".

A német Trieb szót a magyar lélektani irodalom rendszerint az "ösztön" szóval adja vissza. Ha pontosan akarunk beszélni, akkor különbséget kell tennünk e két fogalom között: ösztön (instinkt) és ösztönzés, impulzus (Trieb) között. Az ösztönök kész, átörökölt, fajtához kötött cselekvés mechanizmusok, - az ösztönzések pedig minden cselekvésen tehát az ösztönös cselekvésekben is egyaránt szerepelnek, és a cselekvés legkisebb, de végső energetikai mozzanatát jelentik. Ezért mi az impulzus fogalmát élesen elkülönítjük az ösztön fogalmától és ösztönzésnek nevezzük el.

Ilyen ösztönzésekkel találkozunk a normális életben is. Ismeretesebbek a csecsemőnek u.n. impulzív mozgásai, ezeket akkor tapasztalhatjuk, amikor egy csecsemő nyugalmi és kielégített állapotában különösen külső ingerek nélkül hátára fektetve magára hagyunk; ilyenkor kapálódzik, tagjait mozgatja, gögicsél, nézeget, vagyis olyan belső energiaforrásokból származnak, pl. a szöveteknek a változásai-ból, vagy mozgásszükségletből stb. Ezekben az impulzív mozgásokban tehát az eredeti serkentés működik, amely energiafolyamatok változásaiban áll.

Az impulzusok tehát a mondottak alapján cselekvéseinknek olyan rugói, amelyek mindig tudatosak és valamely szükségletünkből, vagy tendenciánkból erednek és azok energiaegységeket adnak, hogy így működésre ingereljék őket; az impulzív cselekvések tehát mindig ötletszerűen és **alkalomszerűek**. **Az impulzus: alkalomszerű készletetés.** Az impulzus hasonlít a reflex működéséhez, de tőle mégis különbözik, mert az impulzív cselekvésekben egész személyiségünk részt vesz; valahányszor **alkalom** nyílik valamely képességünk működésére, akkor legtöbb esetben, ha t.i. nem gátoljuk meg az impulzus működését impulzív cselekvések jönnek létre. Az impulzív cselekvésekben **egész személyiségünk** részt vesz. Az impulzív cselekvéseket **képzeteink, gondolataink, emlékezésünk, képzeletünk** is befolyásolja.

Az impulzusok mindig **meginduló mozgásokkal** kapcsolatosak. (pl. a kisgyermek, ha meglát valamit, önkéntelenül nyúl a tárgy után).

Példák az impulzív cselekvésekre: ha egy gyermek süteményt lát az asztalon, azonnal utána nyúl. Ha ez az impulzív mozgása nem ér célt, de látja hogy az asztal alatt van egy elgurult alma, akkor ez után fog nyúlni. A gyermek élete tele van alkalomszerű cselekvésekkel. Az impulzív mozgásokat a csecsemőkorban már említettük.

De a felnőtt is tele van ilyen alkalmoszerű, impulzív cselekvésekkel. Ha valaki egy fűttszót, vagy kiáltást hall az utcán sokszor önkéntelenül is arra fordul: vannak azonban, akiket ez a jeladás közömbösen hagy. A különbség nem az ingerszituációban rejlik, hanem az illetőnek eredeti beállítottságában.

Ha a városban sétálunk, vásárlási cél nélkül, gyakran előfordul, hogy egy kirakatban egy nekünk tetsző tárgyat, árucikket látunk meg, és nyomban ösztönzést érzünk, hogy azt a tárgyat megvásároljuk. Az impulzív természetű egyén nem sokat gondolkodik ilyen esetben, hanem mintegy ellenállhatatlan vágytól sarkallva, bemegy az üzletbe, a tárgyat megnézi, talán alkudni is kezd rá, - mindezt anélkül, hogy előre megfontolta volna, vagy anélkül, hogy szüksége, vagy pénze volna rá.

Egy tudós írdasztalánál ül, szorgalmasan dolgozik, de több óra munka után kipillant az ablakon, látja, milyen szép idő van és egyszerre kedve támad kisétálni. A munkát abbahagyja, és nyomban enged a jelentkező ösztönzésnek.

Ismeretes a közmondás: alkalom szüli a tolvajt. Az alkalmoszerű tolvajok nem mindig igazi tolvajok, abban az értelemben, hogy helytelen cselekvés nem valami állandó hajlamból származik, hanem impulzusból.

Az alkalom nagy szerepe képességeink működtetésében minden téren nyilvánvaló. Impulzusaink benn rejlenek lélektani funkcióinkban és képességeinkben. A szem "látni akar", a fül "hallani akar", stb. ami annyit jelent, hogy érzékszerveinkben energia halmozódik fel és az működni kíván. Érzékszerveink tehát csak alkalomra várnak, hogy működhessenek és ilyen alkalmat keresnek is maguknak, ha ugyan már előbb ingerek alakjában nincs adva a működési alkalom. A pedagógusok azért óvják a gyerekeket a "rossz alkalmaktól".

Látva így az impulzív cselekvések természetét, áttérhetünk annak *parataxisaira*. Ide tartoznak az explozív cselekvések, a túlságosan erős impulzív cselekvések, a rövidzárlati cselekvések, a Kretschmer-féle, primitív reakciók és az impulzív típus.

a) A **túlzott erejű impulzív cselekvésben** a felhalmozódott energia minden ésszerű gátlást és szabályozást **áttör**, valóságos kényszerre válik, ellenállhatatlan módon zajlik le. Sok gyűjtogató "piromániás" szenved ily ellenállhatatlan kényszerek nyomása alatt. De előfordulhatnak efféle impulzív cselekvések mérsékeltabb energianyomás alatt is, mint a mindennapi életben sokszor láthatjuk, különösen a labilis és gátoltalanabb természetű egyéneknél.

b) Az előbbiekhöz hasonlítanak az **explozív cselekvések**,

ezek úgy jönnek létre, hogy bizonyos tendenciák, pl. a szerelemnek, vagy a gyűlöletnek energiái annyira felhalmozódnak, hogy robbanásszerűen keresnek maguknak levezetést. A gyűlölet pl. jelentéktelen alkalmakat használ fel sokszor arra, hogy teljes erejével kitörjön. Ilyenkor a kiváltó inger egyáltalában nem ad magyarázatot a robbanó erejű cselekvésekre.

Példa:

Haragban és gyűlöletben élő házastársak között elég egy elejtett megjegyzés arra, hogy hatalmas drámai jelenet és veszekedés törjön ki közöttük. A külső szemlélő sokszor nem érti az explozív indulatkitöréseket.

c) **Primitív reakciónak** nevezi Kretschmer azokat a viselkedésformákat, amelyeknél az impulzus, vagy a motívum nem futja be a cselekvésnek rendes állomásait, hanem azokat áttörve, hirtelen cselekvésbe megy át; ezért más elnevezéssel **"rövidzárlati cselekvésnek"** is mondja őket. Különösen hiányzik ezeknél a cselekvéseknél az értelmi megfontolás, gátlás és szabályozás. Minden impulzus, amennyiben annak feszültségi ereje akadálytalanul **"reflexszerűen"** érvényesülhet, rövidzárlati cselekvéseket indít meg. Ezért nagyon fontosak cselekvéseinkben a gátlások és szabályozások.

Ilyen primitív reakciók mutatkoznak pl. a pánikban, vagy az u.n. "mozgásviharban", ilyenkor az impulzus áttöri a szabályozásokat és mozgásba hozza az "értelmesség alatti" és "akaratalatti" pszichés készülékeinket. Ilyen primitív reakciókat főképpen a kóros elváltozású, idegbajos, vagy elmebajos egyének viselkedésében láthatunk (hisztéria, schizofrénia, impulzív elmebaj, stb.).

A rövidzárlati cselekvések normális egyéneknél szoktak lezajlani, bonyolult cselekvések alakjában. Példa: Ausztráliában történt, hogy egy fiatal leányt a havasokból, ahol 16 éves koráig élt, egy kisebb városba vittek, ahol szolgálatba állt. Az új és szokatlan környezetben nagy erővel tört rá a honvágy (nostalgia). Sem nem evett, sem nem aludt, a környezetbe beilleszkedni nem tudott, - míg egyszer vasárnap délután magára maradván felgyújtotta a házat és elmenekült. Cselekedetének mechanizmusa nyilvánvalóan a nagyerejű honvágyon alapult, amely rövidzárlati cselekvést váltott ki. Természetesen ez a mechanizmus nem tudatos, hanem a tudattalan lelki rétegben működött, és nem engedte a normális megfontolásokat, gátlásokat, szóhoz jutni.

Leányanyák gyermekgyilkosságai, szerelmi bánatból eredő öngyilkosságok is gyakran értelmezhetők rövidzárlati cselekvések gyanánt, hasonlóképpen az indulatban elkövetett gyilkosságok, szökések is.

d) Az impulzus kielégülése mindig a lelki feszültség csökkenésével, vagy megszűnésével jár, és ilyenformán kielégülésnek, gyönyörnek a forrása. Ha a személyiség ennek a kielégülésnek keresésében nincs tekintettel az életnek követelményeire, a társadalmi korlátozásokra, akkor az impulzus gátolatlan erővel valósítja meg célját, és a gyönyör öncélúvá válik. Az ilyen impulzív cselekvés: dekadenciajelenség.

A nemi ösztönből fakadó impulzusok pl. csak addig ésszerűek, ameddig az élet céljait szolgálják, és nem pusztán a bennük rejlő és öncélú gyönyörködést (hedonizms).

Ilyen öncélú nemi gyönyörködést nemcsak az emberi, hanem az állati világban is megfigyeltek. A szelídített állatoknál, pl. a kutyáknál és majmoknál megfigyelhető a nemi önkielégítés, amely éppen úgy, mint az embernél pusztán a gyönyörszerzés célját szolgálja.

e) Impulzív típusnak az olyan egyént nevezzük, akinél cselekvéseinek nagy része alkalmoszerű impulzusoknak, kirobbanó cselekvéseknek sorozatában áll. Az impulzív típussal szemben áll az önfegyelmezett ember típusa, aki tud magán uralkodni, aki "öntudatos". Ennél a típusnál t. i. az impulzívnál jellemző a gátlások hiánya, vagy a motívum túlságosan nagy ereje.

Az impulzív típusba soroljuk a csecsemőket; a szélső embereket, - a "primitív" egyéneket, akik túlteszik magukat bizonyos gátlásokon, és ez vagy eredetieskedésből, vagy túlzott szabadságvágyból, önállóságra való törekvésből, erős életösztönből, vagy könnyelműségből, állhatatlanságból származik.

8) Motívumaink sorozatában utolsó helyen meg kell emlékeznünk a szokásokról. A szokások ugyanis cselekvéseinknek szintén igen sűrűn előforduló motívumai gyanánt szolgálhatnak.

A szokás olyan hajlam, amely egy már végbevitt cselekvésnek megismétlésére készítet bennünket: s ennek oka csupán abban van, hogy a cselekvést már egyszer vagy többször véghezvittük.

Ha a szokások nagyon erősek, akkor automatizmusokká válnak.

A szokások a szerzett tendenciák csoportjába tartoznak. De tekinthetők kondicionált reflexeknek is, amelyek sok ismétléssel és gyakorlással megszilárdultak. A szokásoknak szilárdsága és hatása azonban csökken, sőt el isvész, ha időnként meg nem újítjuk azt az ingerhelyezetet, amelyből a szokás első alkalommal fakad. (Ez a törvény a feltételes reflexeknek egyik törvénye.) A szokások a szoktatásnak, vagy gyakorlásnak eredményei.

A szokáscselekvéseket jellemzi a cselekvés könnyűsége, sima lefolyása és kellemessége. (Funkciógyönyör.) Jellemzi továbbá, hogy a megszokottól való minden eltérés **nyugtalanosságot**, kényelmetlenséget okoz. A szokás eredménye az is, hogy tevékenységünk gyorsaságánál, könnyűségénél, gépiességénél fogva **elveszti tudatosságát és szándékosságát**, ugyannyira, hogy jól kifejlődött szokásaink uralkodnak rajtunk, és nem mi uralkodunk rajtuk. Azért mondják, hogy a szokás "második természet". Ehhez járul, hogy a szokáscselekvésben könnyen elveszíthetjük cselekvésünknek **értéktudatát**.

A szokásoknak egyik sajátos törvényszerűsége abban áll, hogy szoktatással sok kellemetlen dolgot előbb közömbössé tehetünk, vagy végül annyira megszokjuk őket, hogy elmaradásuk hiányérzéssel jár, és végül a kellemetlen dolog egyenesen kellemessé alakulhat át. Példa erre a dohányzás, ami kezdetben kellemetlen, mert mérgezési tünetekkel jár, de kitartóan ismételve először közömbössé, végül nélkülözhetetlen élvezetté lesz.

A szokások cselekvéseinknek sánc gyanánt szolgálnak, vagyis **irányt** adhatnak más motívumból származó cselekvéseinknek; másfelől azonban van a szokásoknak **saját motíváló erejük** is. Ilyenkor a szokáscselekvést csak azért ismételjük, mert már egyszer vagy többször végbevittük, és ez nekünk kielégülést okoz.

Sok **parataxis helytelen szoktatások** eredménye. A rossz szokások száma légió, és ezzel kimerítően nem szükséges foglalkoznunk. Annyit megemlítünk azonban, hogy a rossz szokások különösen akkor válnak parataxisá, ha leküzdhetetlenül erősek, megszilárdulnak, - és az egyénnek vesszőparipáivá, rögeszméivé válnak. Fontos a pszichológiának az a tétele is ebből a szempontból, hogy nehezebb a megszerzett szokásokat lerombolni, mint kezdettől fogva helyes szokásokat meggyökeresíteni magunkban. Mivel a szokás hatalma szerfelett nagy az élőlényeknél, majdnem "mindenható", ezért a nevelésben a legnagyobb gondot kell fordítani helyes és egészséges szokásoknak kifejlesztésére. James szerint az ember gyakorlatilag véve nem egyéb, mint "szokásköteg".

Motívumok és parataxisok (befejezés)

9) A cselekvés folyamatának elemzésénél láttuk, hogy bármilyen motívumból induljon is ki cselekvésünk, annak mindig van valami célja és a célnak tudatos vagy tudattalan előrelátását anticipációnak nevezzük. Bármilyen részletcélja legyen is az emberi cselekvésnek, pl. vagyonszerzés, valamely állás elnyerése, vagy egy tudományos probléma megoldása, stb. stb., ezen részletcélok felett lehet mindig két általános cél: a siker és a boldogság. Ezek a legáltaláno-

sabb cselekvési anticipációk. A siker és a boldogság elővételezéseinek parataxisairól úgy szólhatunk célszerűen, ha először megvizsgáljuk ezen elővételezések pszichológiáját.

A siker élménye több feltételtől függ. Ezek: a várakozás, a célkitűzés és az igény, valamint az igényszínvonal magassága.

Fentebb felsorolt feltételek nem szorulnak bővebb magyarázatra. Világos ugyanis, hogy minél erősebb a várás feszültsége, annál nagyobb lesz a sikernek az élménye is. Az is világos, hogy csak akkor van valódi sikerélményünk, ha a kitűzött célt elérjük. Csalódások olyankor szoktak bekövetkezni, ha a kitűzött cél igen magas és azt képességeinkkel rendes körülmények között nem érhetjük el. Ez a kérdés azonban szorosan összefügg az igénnyel és igényszínvonallal. Ezek elérésétől függ ugyanis a sikernek élménye a legnagyobb megértésben.

Az igényszínvonal a siker vagy sikertelenség hatása alatt különféle módon eltolódást szenvedhet. Ha a siker igazi, reális siker, akkor sokaknál az igényszínvonal felfelé szokott eltolódni, ami annyit jelent, hogy az elért sikerek után még nagyobbakra vágyunk. De bekövetkezik az az eset is, hogy valakit az elért sikerek tétlenné tesznek, azaz az illető megelégszik az elért eredménnyel és lelki feszültségét elveszíti, tétlenségbe süllyed. Hasonló a helyzet sikertelenség esetében is. A sikertelenség arra buzdíthat, hogy megismételjük a sikertelenséget okozó cselekvést, azzal a reménnyel, hogy a következő esetben sikerülni fog; a sikertelenség tehát új nekibuzdulásnak, és erőfeszítéseknek forrása is lehet, mégpedig akár ugyanazzal az értékszínvonallal, akár pedig leszállított nívóval. Sok embert a sikertelenség nemcsak színvonal leszállításra ösztönöz, hanem egyenesen kedvét veszi a további próbálkozásoktól. Ilyenkor a cselekvések félbeszakadnak, minuszszituációban érezhetjük magunkat. Ezzel ellentétben azok, akiket az eredménytelenség újabb erőfeszítésekre serkent, sokszor a túlzó önérvényesítés eszközeihez folyamodnak.

Ha összehasonlítjuk saját igényszínvonalunkat annak a feladatnak a színvonalával, amelyet meg kell oldanunk, akkor a következő lélektani jelenségeket tapasztalhatjuk. Ha a feladat színvonala magasabb, mint a saját egyéniségünkben fakadó igényszínvonal, akkor a magasabb feladatszínvonal ösztönöz, biztató hatással lehetne ránk. Ilyenkor kifejlesztjük olyan erőinket is, amelyekről eddig talán nem is volt tudomásunk, amelyekben csak lappangó állapotban szunnyadtak. Az ilyen biztatás tehát emeli önérzetünket és öntudatosságunkat. De

függ a magasabb feladat kitűzésétől teljesítőképességünknek emelkedése is, az az többlet-érünk el ilyen körülmények között, mint ha alacsonyabb színvonalú feladattal bíztak volna meg. A követelések hatása fejlesztően hat a tárgyi teljesítményre.

A siker és sikertelenség élménye cselekvéseinknek általános indítékai közé tartozik. Az ide tartozó **parataxisok** magából a sikerből, vagy sikertelenségből és személyiségünknek hozzájuk való állásfoglalásaiból érthetők meg.

Sikerélményre minden egészséges és normális embernek **szüksége van**. Sikerek nélkül, vagy legalábbis azok élményei nélkül hamarosan elveszítünk lelki egyensúlyunkat. Az első parataxis tehát a sikerélmények teljes hiánya az egyénnek az életében, akár valóságos sikerek hiánya következtében keletkeznek ezek az élmények, akár pedig illúziós önmeztévesztésből. Ez az utóbbi eset a **pesszimiztáknak**, az örökké elégedetleneknek, a hangulati deprimáltaknak az esete, akiknél nyilvánvaló a nagy különbség az igényszínvonal és a valóságos sikerek színvonala között. Éppen ezért az egészséges és normális életszemlélet megkívánja, hogy egyfelől mindenki valóságos és jól megalapozott sikerek élményeihez jusson, másfelől pedig, hogy igényszínvonalunk ne legyen túlságosan magas és végül, hogy megszabaduljunk ábrándos és romantikus képzelődéseinktől az élettel és a valóságos siker feltételeivel szemben.

Vörösmarthy "A merengőhöz" című költeményében figyelmeztet bennünket az igényszínvonalnak és a realitásnak különbségéből fakadó érzelmi veszedelmekre, arra, hogy ne keressünk ábrándokat és a valóságban keressük a számunkra elérhető sikereket, ha boldogok akarunk lenni.

Egy más parataxist figyelhetünk meg azoknak viselkedésében, akik az előbbivel ellentétben ott is sikereket vélnek elérni, ahol azok a valóságban nincsenek. Ezek a **túlzó optimisták**, akiket viszont a folytonos csalódás veszedelme környékeztet.

Még több parataxis származik a **sikertelenségekből**. Mint-hogy az emberi élet telve van sikertelenségekkel, azért a lelki egyensúly kérdése azon fordul, hogyan tudjuk elviselni sikertelenségeinket, hogyan tudunk velük leszámolni, és hogyan tudjuk őket egyéniségünk továbbfejlesztésére felhasználni? Vannak, akik tetteik sikertelenségeért nem vállalják a felelősséget, hanem azt minden esetben hajlandók a környezetre, a véletlenre, a körülményekre, vagy más személyekre hárítani, akikre egyben hibákat is vetítenek. Hasonló eljárás az önigazoláshoz való folyamodás is. Előfordul továbbá, hogy sikertelenség esetén magát a feladatot, - akár mások tűzték azt ki, akár az illető maga, - jelentéktelennek, értéktelennek tüntetik fel azok, akik fiaskót vallottak a feladattal szemben. Előfordul továbbá sikertelenség-

gek esetén a kegyes öncsalás is: ez az az eset, mikor lát-szatteljesítményeket, álteljesítményeket valódiaknak mon-dunk és ezzel nemcsak másokat, hanem magunkat is félrevezet-ve, igyekszünk önértéktérzésünket megvédeni. Mint látjuk, a sikertelenség, de főként a tőle való félelem milyen sok visszás viselkedésre vezet. Ezek között a fő a csekélyebbér-tékűségi érzésből eredő védekezés.

Más eset az, ha a siker érdemetlenül, azaz úgy került el bennünket, hogy cselekvéseinknek sikerülni is kellett volna. Az érdemetlenül elbukott hős felveheti Madách Ádámjának at-titűdjét: "Az ember célja a küzdés maga." Ha valóban szociál-lisan gondolkodó ember a sikert a tárgyi teljesítményben ke-resi, melyet nem mindig kísér elismerés, hanem igen sokszor eredménytelenül végződik minden törekvése, mégsem szűnik meg tovább is jóra törekedni. Madách Ádámjának igényszívonala és személyiségi színvonala egyaránt a legmagasabb. Ezzel el-lentétben sokan vannak, akik a küzdelmet abbahagyják, az el-ső, vagy második sikertelen próba után. Viszont az üres tör-tető sikert hajhász és elismerést kíván reális ellenszolgál-tatás nélkül; ez a csalások és félrevezetések rovatába tar-tozik.

10) Cselekvéseink másik nagy anticipációja a **boldogság**.

A boldogságról különféle nézeteket találunk mind a bölcseleknél, mind a pszichológusoknál. Vi-tájukat nem kívánjuk eldönteni, csak annyit jegy-zünk meg, hogy a boldogság, pszichológiai mivolta nem merülhet ki egyszerűen a kellemes érzések soka-ságának a keresésében és megtalálásában. Hasonló-képpen nem tartjuk kielégítőnek a budhisták telje-sen tagadólagos boldogságfogalmát sem, valamint a passzív de igenlő megnyugvásnak és rezignációnak azt a szemléletét sem, amely pl. a keresztény val-lásban tükröződik. A mai civilizáció emberének ba-nális kompromisszum-hangulata sem fedi azt a bol-dogság-fogalmat, amelyre a tevékeny és sikereket óhajtó embernek szüksége van, hogy élete kiegyen-súlyozott legyen.

A boldogság helyes meghatározását az **életteljességben** találuk meg. Az életteljességhez a következő feltételek szükségesek: egészség, - munkaképesség, - a fájdalomnak és az örömmek az egyensúlya, - vágyainknak melyek ésszerűek mérsékelt beteljesedése, - vagyis sikerekkel gazdag élet, jóindulat, erő és reménység, - lelki egyensúly, vagyis konf-likтусoktól való mentesség, lelki harmónia, tudásunkat a legjobb lelkiismeretnek kell irányítania, és viszont a tudás irányítsa a lelkiismeretet, - biztonságérzés, bizonyos fokú lelki függetlenség és szabadság, - és végül társadalmi meg-becsülés. Az életteljességben meg kell tudni oldani az élet-nek mindenkire nézve egyenlő problémáit: élet és halál, sze-relem és házasság, gyermek és társadalmi elhelyezkedés, és végül a transzcendens világhoz való viszony. A boldogsághoz,

a fentebbi értelemben véve ezt a szót, **küzdelem** is tartozik. A életteljességet ugyanis senki sem kapja készen, azért küzdeni kell és ha megfogyatkozik, helyre kell állítani. Mindez nem lehet végbe küzdelmek nélkül. A küzdelemben a fő vezető gondolat: egyéniségünk értékes magvának teljes kifejlesztése, még áldozatok árán is. Már régen elhangzott a felhívás: "Légy az, aki vagy!" - ami annyit jelent, hogy külső és felszínes egyéniségünkötől, hibáinktól megszabadulva, törekednünk kell egyéni alaptulajdonságainknak és helyes jellemvonásainknak teljes kifejlesztésére. Boldog: a teljessé vált egyéniség. "Reif sein ist alles" (Goethe). A boldogság nem abban áll, hogy a sorsnak és az intéző hatalmaknak folytonosan panaszos számlákat nyújtunk be, sikerek, vagy örömek elmaradásáért, kiegyenlítés végett, ahogyan teszik pl. az örökös panaszkodók, kverulánsok, - hanem áldozatot kell hoznunk, nehézségeket kell legyőznünk, önmagunkat sokszor meg kell tagadnunk, hogy így többekké, tökéletesebbekké válhassunk. A nehézségeken "túl kell nőni". (Jüng). A boldogság tehát az a végső értékhelyzet, amelyet ilyen folytonos küzdelemmel érhetünk el csak.

A boldogságvágy és boldogságkeresés **parataxisait** könnyen levezethetjük a fentebbi meghatározásból és a tapasztalásból.

a) Akinek nincs kellő **életbölcssége**, kiegyensúlyozott világnézete, annak nincs is meg a szilárdsága az élet változásai között, s ezért boldogságát is elvtelenül és szeszélyesen keresi. Nincs életének igazi nagy végső anticipációja, nincs végső cél és terv az életében; sok modern embernek éppen ez a körülmény okozza tragédiáját, amint az az irodalomból is kitűnt. A helyes boldogságvágy átszármazik a részleges anticipációkra is, - viszont ennek hiánya hiányossá teszi az élet részleges céljaihoz való viszonyunkat is.

b) Parataxisok származnak az **egészség, élvezőképesség, és munkaképesség lényeges megfogyatkozásából** is. Ezeken a fogyatkozásokon is túlnőhetünk kompenzációval, - az azonban az igazi boldogság eléréséhez még nem szokott elvezetni. Ez csak akkor lehetséges, ha a hiányokat nem kompenzáljuk, hanem valóban feldolgozzuk, saját tökéletesedésünk javára.

c) A **lelki egyensúly**nak bármiféle megzavarása vagy elvesztése természetesen szintén a boldogság elvesztésével jár. A lelki konfliktusok rendszerint neurózist okoznak, vagy legalábbis diszharmónikussá, egyensúlyvesztetté, nyugtalanná teszik az embert, és az a meghasonlás súlyosan ránehezedik az illetőnek egész életére, minden részleges vállalkozására.

d) Hasonló visszássá helyzetben vannak azok, akik a boldogságnak más lényeges komponensét vesztették el, mint, aminek a **biztonságérzés, függetlenség és társadalmi megbecsül**tetés.

Mindezekre a kedvezőtlen állapotokra az ember a legkülönbözőbb **védekezősekkkel, menekülésekkel, és agressziókkal** szokott válaszolni.

Gátlások és parataxisok

Cselekvéseink lefolyásában második mozzanat gyanánt látuk a motívumok **gátlását és azok szabályozását**. Aki helyesen tudja szabályozni cselekvéseinek motívumait, az önuralommal bír. A gátlások és szabályozások helyes egyensúlyban tartják a különböző erejű motívumokat, s ennek az egyensúlynak az eredménye az önuralom.

A gátlások és szabályozások **parataxisai** vagy a gátlások hiányaiból, vagy pedig azoknak túlzásaiból származnak.

a) A gátlásoknak a teljes hiánya, vagy egy bizonyos cselekvési területen mutatkozó fogyatéksége **gátolatlanságra**, vagy **állhatatlanságra** vezet.

Az állhatatlan embert jellemzi, hogy erősebb motívumnak nem képes ellenállni, különösen nem tud ellentmondani vágyainak és szenvedélyeinek. Az állhatatlan ember egyúttal megbízhatatlan, kiszámíthatatlan; ebbe a típusba tartoznak igen sokan a szédelgők és kóros hazudozók közül, akiknek ismertető jelük az, hogy szavukra, ígéretükre semmit sem lehet adni, csak egyben következetesek, t. i. a következetlenségben.

Az állhatatlanság tehát a gátlásoknak teljes vagy részleges hiányából magyarázható. Az állhatatlan embernek nincsenek u. n. erkölcsi gátlásai. További lélektani kérdés, mily, összetevőkből áll és honnan származik az állhatatlanság? E kérdésre a pszichológusok a következő választ adják. Az állhatatlanság eredhet akaratgyengeségből, amellyel kapcsolatos a miliőhöz való túl könnyű alkalmazkodás (konformizmus) az utánnzásra való hajlam és a szuggesztibilitás. Innen érthető az állhatatlan embernek a felelőtlensége és magabiztossága. De származhat az állhatatlanság a kedélynek különböző fogyatékságaiból is. A kedély fogyatkozása ugyanis maga után vonja az emberekkel való konfliktusnak, szeretetnek, részvétnek hiányát, - ez viszont önzésre és önközpontúságra vezet, és előmozdítja az egyénnek kiszámíthatatlanságát és megbízhatatlanságát: az állhatatlan ember könnyen csatlakozik másokhoz és ugyanolyan könnyen el is hagyja őket, ha érdeke úgy kívánja; életvezetésében nincs következetes vonal; nincs egység, - az állhatatlan ember infantilis, primitív és éretlen benyomást kelt a szemlélőben. Az állhatatlanság szociális magatartás, természetesen negatív, azaz megbízhatatlan a társadalmi követelmények szempontjából.

Mint láttuk, az állhatatlan embernek tipikus jellemvonása az akaratgyengeség. Mit értünk akaratgyengésen? Fentebb láttuk már, hogy szigorú értelemben véve az akarásnak nincs "ereje", az nem lehet erős vagy gyenge, mert egyetlen elhatározói

aktusban áll. Erős akaratnak a következetes akaratot nevezzük, - gyenge akaratnak pedig ennek ellenkezőjét. Ilyen formán az állhatatlan embertípust jellemzik: a céltudatosság és magabiztosság hiánya, nincsenek határozott elvei és viselkedésbeli standartjai, nincs benne szilárdság, hanem könnyen befolyásolható, szuggesztibilis, nem tart ki az egyszer kitűzött akarat cél mellett. Nincs meg benne az elveken nyugvó szilárdság és biztonság.

De hiányzik az állhatatlan emberből sok olyan érzelembeli, kedélybeli mozzanat is, amelyek a normális és kiegyensúlyozott viselkedésű egyéniséget jellemezni szokták. Így pl. hiányozván az állhatatlanságból az altruista érzelmek, egyben hiába keresünk benne melegséget, vagy lelkesedést, amelyek az akarást támogatni szokták és amelyek az akarat céljaihoz való ragaszkodást, tehát az állhatatosságot biztosítják. Mivel az állhatatlanságból hiányzik az öntudatos önátadás, azért hiányzik belőle természetesen a befogadási készség, hiányzik a példaképek követése és ehelyett az önzés lesz benne uralkodóvá.

Természetes tehát, hogy az állhatatlan emberen a vágyai uralkodnak, esetleg impulzusai szabnak irányt cselekvéseinek, abban a sorrendben, ahogyan felmerülhet benne és tisztán erőmegoszlásuk szerint. A gátolatlanság éppen abban áll, hogy motívumaink szabadon burjánsozhatnak és szabadon élnek ki a bennünk levő energiákat; az ilyen egyéniség nem korlátozza többé önmagát, hanem vágyainak és impulzusainak a rabja; egyszóval hiányzik belőle a legértékesebb emberi tulajdonság: az önuralom.

A gyermekek nehezen nevelhetőségének egyik fő oka éppen az állhatatlanságukban van. De különösen feltűnő ez a hibás viselkedés a serdülőkorban. A serdülőkor különösen ki van téve az impulzív cselekvések változatos rohamainak, akarat, jelleme még nem szilárdult meg a serdülőnek és éppen ezért tipikusan megbízhatatlan szokott lenni. Könnyen beleegyezik abba, amit ötletei, impulzusai sugallnak neki, válogatás nélkül fogadja el a tárgyakat, alkalmakat, melyeket az élet elébe ad. A gátolatlanság oly nagy formában is jelentkezhetik, hogy átalakul az egyén ennek a hatása alatt impulzív vagy explozív típusúvá.

Az állhatatlanságot rendszerint büntudat szokta kísérni, vagy legalábbis nyugtalanság, lelkiismeretfurdalás; ha azonban a kedélytelen összetevője nagyon erős ebben a lelki struktúrában, akkor találkozhattunk a teljesen hideg lelkiismeretlen, szemrebbenés nélkül hazudó, vagy csaló, vagy házasságszédelgő, sikkasztó, stb. állhatatlan típusával.

b) Az állhatatlan típusnak ellentéte a gátolt ember, akit túlzott, helytelen gátlások jellemeznek. A gátoltságnak különböző típusait lehet megkülönböztetni.

A gátolt embert saját **helyzetei úgy megkötik**, hogy sohasem érkezik el nagyobb vagy szabadabb énkifejtéshez; szükséges motívumainak nincs meg a kellő erejük és lendületük; ilyen motívumok volnának az egészséges vagyonszerzés, szerelem, érvényesülés stb. vágyak, azonban lelkiismeretéből vagy ideális énjéből eredő gátlásai visszaszorítják és nem engedik érvényesülni.

Gátolt a **túlságosan jóviseletű gyermek**, aki gépiesen engedelmeskedik, akiben minden érzelmekifejezést meggátol a nevelés, amely kifejeződések túlzottaknak látszhattak. Az ilyen gyermek gyengeségnek és rosszasanak a keveréke.

Gátoltnak mondhatjuk a **pedáns embert és a szokásnak rabjait** is. A pedantériára áll a francia közmondás: "A pedáns ember a nagy dolgokban kicsiny, és a kis dolgokban nagy." A pedáns: gyámoltalan, félénk, túlérzékeny szokott lenni és a túlzott pontosságát vagy kompenzációi, vagy páncél gyanánt szolgálja. Gyengesége tehát gátoltsággá lesz és ez ellen pedantériával védekezik. Csak, ha kiemeljük begyakorolt ceremóniái közül, akkor tűnik elő valódi egyénisége.

Gátlásokban szenved a **túlságosan sugalmazható**, azaz szuggesztibilis egyéniség is. Nem tud "nem"-et mondani, mert nem tud ellenállni, bizonytalan, önbizalma hiányos, saját kezdeményező motívumai nincsenek, mert meggátolódtak; az ellenfél könnyen legyőzi, nem azért, mert az értékesebb, jobb, hanem azért, mert erősebb és gátolatlanabb. A szuggesztibilis egyénnek viszont lehetnek értékes tulajdonságai is, aminek a finom érzékenység (mások helyett is szégyelli magát, tapintatos), -de hiányzik belőle a szabadság és felsőbbiség érzése; ezért inkább alárendelődő, mint uralkodó hajlamai vannak. Gátlásos jelenségek továbbá, a megszállottság, a fixálódás és a kényszer különböző jelenségei is. Ami a kényszerképzeteket és kényszercselekvéseket illeti, meg kell jegyeznünk, hogy azok rendszerint izgalmi állapotban keletkeznek, e képzeteknek erős hatásuk van, és ezért könnyen megvalósulnak. Viszont megvalósulásukkal erős gátlásokat idéznek elő az egyéniségben. A kényszerképzetek egyik példája az a gondolat, hogy: "nem fogok elpirulni." Ehhez kapcsolódik az a másik kényszerű gondolat, hogy szándékunk nem fog sikerülni; így áll elő az a furcsa gátlásos állapot, melyben nem érezzük magunkat többé szabadnak, és amely ellen nem lehet erős akarattal sikeresen küzdeni. (A fixálódásokról egy alább következő fejezetben lesz szó.)

Gátlásos hatása van sokszor annak a gondolatnak is, amellyel sokan tépelődnek, amely mintegy **"megszállja"** tudatunkat: "Az életnek nincs semmi értelme számomra." Ez a gondolat olyankor szokott valóságos megszállássá válni, ha az élet megoldási kísérletei a szenvedő egyén számára nem sikerülnek, vagy kilátástalanok: ha kiesett valamely közösből, nincs többé értékes feladat számára az életben, nincs kötelesség, felelősség, vagy reális kapcsolat, hanem

csak énes körbe bezárt szűk világ marad meg számára. Ebben az esetben az egyéni értékérzés és erőfeszítés szenved gátlást.

Az ilyen lelki állapot következménye az állandó lehangoltság, az a beállítódás, hogy mindenütt saját magát igazoló tényeket keres és fedez fel, - az ilyen egyén érzékenysége, sértődöttsége egyre inkább fokozódik, - gátoltsága miatt hiányzik belőle a kellő életbátorság, - a felelősséget másokra, a körülményekre hárítja; főképpen a saját gátlásai miatt vádolja meg az embereket, a sorsot, a világot. Ez a viselkedés, mint láttuk, menekülés, álarc, és úgynevezett homlokzat is lehet, mert ebben találja meg látszólagos biztonságát.

Van neurótikus gátoltság is, amelyben a szórakozottság, a koncentráció hiánya, a határozatlanság, félénkség dombo-rod-nak ki. Ennek az állapotnak oka az ellenállásra való kép-telenség, az, hogy nem tud megbirkózni az illető az életnek nehézségeivel és gátoltságában énjét fedezékbe hozni törek-szik, tehát menekül a nehézségek elől. A fentiekből kitűnik, hogy a menekülés sokszor kapcsolódik a gátlásokkal.

Gátlásokat okozhatnak a félelmi állapotok is. Ismeretes az állatok viselkedésében a félelemnek a hatása, mely általános gátlásokat okozhat. Ugyanez a jelenség természetesen az embernél is teljes mértékben előfordul (megijedés, meg-rettenés, "földbegyökeredzik a lábunk"), vagyis általános mozdulatlanság és gátlásosság áll be. Fontosabb azonban a félelem, normális jelenségeinél az állandó félelmi beállítottság, a félénkség, és a különféle fóbiák, melyekről más-sutt szoltunk.

A félénkség társadali hatás alatt beálló zavar és gátlásos viselkedés. Ha például társaságban van az, aki hajlamos a félénkségre, zavarba jön, elpi-rul, elveszti fellépésének biztonságát, egyszerűen általános gátlás jelenségei mutatkoznak nála. Bi-zalmatlan önmagával szemben, az emberekkel való rendes kontaktusát elveszíti, szorongásba esik és attól fél, tudattalanul, hogy mindenki reá néz és őt bírálja. Ugyanez a jelenség tapasztalható a lám-palázban, esetleg a vizsgákon is.

A félelmi állapotok egyik fajtája az a szorongás, amely létünk bizonytalanságának problémáival való foglalkozásból ered. Ez a gond. Mind a félénkségnek, mind a gondnak túlzá-sai paratxisra vezetnek.

Fölmerül a kérdés, hogy a gátlások okozzák-e a szorongást, vagy fordítva, szorongásainkból erednek-e a gátlásos állapotok? - Freud nézete sze-rint a gátlások okozzák a szorongást, különösen az

elfojtás, mert a gátlások alkalmával az indítékok háttérbe szorított energiája nem talál rendes levezetésre és így szorongássá alakul. Ez a kiinduló pontja az úgynevezett szorongásos neurózisnak is. Vannak azonban, akik ezt az okozati viszonyt megfordítva képzelik el. Reánk nézve ez az elméleti kérdés nem elsődleges fontosságú, mert sok gátlásos állapotban mindig együttjár a gátlással a szorongás is, és így gyakorlatilag elegendő tudnunk, hogy a kettő szoros kapcsolatban van egymással.

Láttuk, hogy a gátlásoknak és a szabályozásoknak az a céljuk az emberi személy életében, hogy ellenőrizzék és kiegyensúlyozzák a motívumok erejét és így szabályos és normális cselekvésekre vezessenek. Azt az egyént, akiben a motívációk és a különféle szabályozások egyensúlyban vannak, úgy szoktuk jellemezni, hogy az illető "tud magán uralkodni." A szabályozások célja tehát az **önuralom**.

Az önuralomnak teljes megértéséhez röviden áttekinthetjük a gátlások, illetve szabályozások és a motívumok egymáshoz való viszonyait:

Ha a gátlások (szabályozások) és a motívumok egyenlő erejűek, akkor beáll a **tehetetlenség állapota**. - semmit sem tudunk tenni, cselekvésünket felfüggesztjük.

Ha mind a gátlás, mind a motívumok egyaránt mutatnak előnyöket és hátrányokat, akkor a **dilemma**, vagy a lelki konfliktus állapotában vagyunk.

Ha a motívumok erősebbek, mint a gátlások és szabályozások, akkor impulzív, rövidzárlati cselekvések jönnek létre. Ha viszont a gátlások túl erősek, akkor a **gátolt ember** típusa áll előttünk. Gyenge vagy hiányzó gátlások a gátolatlansághoz, az **állhatatlan emberhez** juttatnak el.

Az önuralom a személyi viselkedésnek egységes alapirányzatán nyugszik. Ezt az egységes, állandó viselkedési irányunkat a jellemünk szabja meg. A jellem ugyanis nem más, mint egy állandó vonatkoztatási rendszer, amelyre minden egyes cselekedetünket vetíteni szoktuk, és megítéljük, hogy helyesen, vagy helytelenül jártunk-e el, szabad-e, vagy nem szabad bizonyos helyzetekben így vagy amúgy viselkednünk. Az önuralom tehát a jellemen nyugszik, innen van állandó egyforma iránya minden viselkedésünknek. Az önuralom továbbá magába foglalja összes gátlásainkat és szabályozásainkat, már amennyiben t.i. ezeket jellemzi, helyesli és megengedi.

Önmagán tehát az tud uralkodni, aki elsősorban indulatainak (pl. harag, fájdalom, öröm, stb.) megnyilvánulásait le tudja küzdeni. De ezenfelül szükséges az önuralomhoz még az is, hogy a helyes

motívumokat, megfelelő mértékben érvényesülni engedik. Ebből a szempontból tehát nincs önuralma sem az impulzív embernek, sem a gátlásokban szenvedőnek, sem pedig annak, aki tehetetlenségében nem tudja megoldani az eléje kerülő életproblémákat, hanem cselekvését felfüggeszti, holott éppen szükség volna rá.

A cselekvés erősítő és gyengítő tényezői: parataxisok

Mind cselekvésünk motívumaiban, mind pedig a gátló és szabályozó tényezőkhez egyaránt járulhatnak bizonyos erősítő és gyengítő tényezők, amelyek a lelki élet különböző területeiről származnak, és energiájukat vagy csökkenő hatásvukat hozzáadják akár a motívumokhoz, akár a gátlásokhoz, és így beleszövődnek dinamikájába.

Ezek a járulékos tényezők eredhetnek **átöröklésből**, vagy a **milió hatásaiból**, - lehetnek különféle betegségeknek következményei, - eredhetnek a **belső elválasztású mirigyek** hatásaiból, - vagy pedig tisztán **pszichés jellegűek** is lehetnek, pl. az értelmesség, a képzelet, az emlékezés egyéni elményeinek hatásai a motívumokra vagy gátlásokra, stb. Ezen járulékos tényezők közül első helyen a **belső elválasztású mirigyek hatásaival** fogunk foglalkozni és megvizsgáljuk, minő változásokat idéznek fel cselekvéseink motivációjában, vagy gátlásaiban.

A pajzsmirigy befolyásolja a növést és az intelligencia kifejlődését. A pajzsmirigynek elégtelensége tudvalevőleg kretinizmusra vezet, amelyet jellemez a testi és értelmi fejlődésnek megakadása. Ha a pajzsmirigy nem teljesen elégtelen működésű, hanem csupán csökkentértékű működést fejt ki, akkor ennek hatására azok a normális átlag alatti intelligenciát mutató egyének alakulnak ki, akikkel az iskolai életben és a felnőttek között is sokszor találkozunk, és akik fokozatosan átmenetet alkotnak a gyengeelműek csoportjához. Soroljuk elő az ide tartozó egyéneknek jellemző vonásait. Gyermekekben sokszor a jóltápláltságnak, elhízottságnak benyomásait keltik, de inkább felfúvódottak, mint valóban kövérek. Jellemzi őket a lassabb fejlődés, későn tanulnak meg járni, a fogzásuk is késői, álmatlanok, lassú mozgásúak, fáradékonyak, különösen reggel mutatnak fáradtságot, olyankor, mikor más gyermekek kipihentek és frissek. Arc kifejezésük tompa, szemük nem élénk, kezük száraz és hidegben hamar elkékül. Érverésük lassú. Pszichikus viselkedésükben feltűnik az, hogy hajlanak a féltékenységre, és az apatiára, lassan reagálnak és többé-kevésbé közömbösöknek mutatkoznak.

Aktivitásuk közepes, vagy csekély fokú és lassú tempójú. Emlékezésük is lassú, hangulatuk hajlik a depresszió felé; általában tunyáknak látszanak. Értelmi fejlődésük hátramaradt, iskolai előmenetelük közepesenél gyengébb, érdeklődéshianyról, és állandó szomorú hangulatról panaszkodik környezetük.

A leírt jellegzetességekkel élénk ellentétben állanak azok, amelyeket a pajzsmirigy élénk, vagy túlélénk működése idéz fel a gyermekkorban. Az ilyen gyermekek megelőzik a többieket a járásban, beszédben, fogzásban, élénkek, nyugtalan alvók, a szemük tágra nyílt, élénk és kifejező, kezük nedves, arckifejezésük mosolygó és élénk. Mindig éhesek, sokat mozognak, álmaik sokszor nehezek, éjszakai fölriadás könnyen előfordulhat náluk. Értelmességük, figyelmességük átlagon felüli, általában bizonyos lelki feszültség, könnyű izgatottság észlelhető náluk. Együttal bizonyos fokú állhatatlanságot is mutatnak, amely azonban nem tévesztendő össze a teljes gátlástalansággal (lásd fennebb). Hangulatuk emelkedett.

Ezek a pszichés tulajdonságok nemcsak a gyermekort jellemzik, hanem megmaradnak igen sokszor a felnőtt korban is.

A pajzsmirigy a valamennyi között a legfontosabb belső elválasztású mirigy, amely nemcsak a nővére van hatással, továbbá az általános intelligenciának kifejlődésére, hanem hatást gyakorol a nemi élet fejlődésére is. Megjegyzendő, hogy egyetlenegy belső elválasztású mirigynek működését sem lehet elszigeteltnek tekinteni, mert ezek egymás között kölcsönös hatást fejtenek ki.

A mellékvese termékei, a surrenaline, adrenalin főképpen a szimpatikus idegrendszerrel van összefüggésben. A mellékvese termékeit izomzatunknak nagyobb működése serkenti, ez mutatkozik meg pl. a haragban, mikor is az adrenalin a vérbe ömlik és bennünket nagyobb izomműködésre serkent (pl. öklünket összeszorítjuk, támadó mozdulatokat végzünk). Az adrenalin a fáradtságnak legjobb ellenszere a szervezetben.

A mellékvese elégtelensége ennél fogva főképpen abban mutatkozik, hogy a szervezet aktivitása meglássábbodik, lankad, és csakhamar erős fáradtságot érez. Pszichés hatása még a melankólia felé hajló depresszió, szomorúság és kimerültség érzése.

Viszont a mellékvese fokozottabb működése nagy élénkséggel, izgalommal, fáradhatatlanság és örökös frissesség érzéseivel kapcsolatos, kíséri az életörömmel vidám hangulata is.

A hypophysis az agyalapi részen helyezkedik el és két része van, egy elülső és egy hátsó lebeny. A hypophysis részben magyarázatául szolgál a növes

zavarainak, tehát kormányozza a növést és egyúttal beavatkozik hormonaival a szexuális élet fejlődésébe is. A késői nemi fejlődést éppúgy erre a mirigyre vezetik vissza, mint a törpe, vagy óriás növésnek rendellenes jelenségeit is. Az óriási növés ezen mirigy túlságos működésének a következménye; a gigantizmust jellemzi a végtagok rendkívüli nagysága, a fejnek, de különösen az alsó állkapcsnak viszonylagos túlméretezettsége. Ha pedig a hypophysis működése csökken, elégtelen, akkor aránylag kis végtagokat, nőies kezét, vagy lábat találunk még a férfiak fejlődésében is, kis alsó-állkapcsot, kicsiny arcot látunk, zsírpárnákkal, különösen a mell és a medence tájékán és ezekhez csatlakozik még a nemző szervek elégtelensége a fiúknál.

Ugyanazon időben kifejlődhetnek az előbb említett jellegekkel kapcsolatosan bizonyos pszichés tulajdonságok is: az értelmesség hátramarad, nehéz felfogás és hibákkal teljes jellem fejlődhet ki a hypophysisnek túlzott működése következtében.

A hypophysisnek hátsó lebenye főképpen a vérnyomásra van hatással és gyengeségi állapotokat hozhat létre; gyomor és bélrenyheség, az epeműködés kedvezőtlen alakulása és más jelenségek szintén ebbe a körbe sorolhatók.

Mivel a hormonok nemcsak természetes úton kerülnek a vérbe, hanem az orvosi tudomány adagolása folytán gyógyszerek gyanánt is hatnak, azért sikerült egyes viselkedésformákat gyógyszerekkel kedvezően befolyásolni, pl. lustaságot, vagy lopást. Ez arra mutat, hogy a belső elválasztású mirigyek működése szoros összefüggésben van cselekvéseink motivációjával és gátlásaival.

Az epiphysis, vagy tobozmirigy, amelybe Descartes a lelket helyezte, oly működést fejt ki, amelynek természetével még korántsem vagyunk tisztában, lehetséges azonban, hogy hormonjai elősegítik a gyermekek beszédének gyors kifejlődését, és bizonyos ismeretek könnyű megszerzését (személetek). Hasonlóképpen előmozdítja úgy látszik, az általános tevékenységi hajlamot is. Ha a tobozmirigy termékeinek orvosságszerű adagolásával gyógyítunk, akkor egyes gyermekeknél könnyen izgalmasságot, nyugtalanságot, zavargó viselkedést idézhetünk elő.

Az ovárium és a testiculások főképpen a serdülés korában bírnak nagy jelentőséggel. A nemi élet kifejlődése nagy mértékben ezeknek a mirigyeknek rendes működésétől függ. A serdülés korá előtt az ovárium elégtelen működése a leányoknál fiús jelleget, - a testiculások elégtelensége pedig a fiúknál lányos külsőt hoz létre. Ugyanezen mirigyek pszichés kapcsolatairól a szerelmi élet különböző

parataxisainál már megemlékeztünk.

Nevezetes belső elválasztású mirigy a thymus. Ez a gyermekkori fejlődésnek uralkodó csillagzata, amely a pubertás korában veszíti csak el uralkodó szerepét. Ha a thymus működése elégtelen, akkor különösen két kedvezőtlen viselkedésformában észlelhetjük azt: a fizikai tompaságban és az apatiában.

A máj ugyan nem tartozik a belső elválasztású mirigyek sorozatába, de mégis meg kell említenünk szerepét és hatását a motívumoknak és a gátlásoknak működésére. Ismeretes és közmondásszerű a "rosszmájú" ember különös magatartása, és ez a közmondás fiziológiai folyamatokon alapszik. A máj működésének erősítő hatása van a szomorúság, depresszió hangulataira, a féltékenységre, a könnyű felizgathatóságra, a sötét gondolatokra, - úgy, hogy ezen példákból is világosan látható a máj működésének lélektani fontossága.

A belső elválasztású mirigyeken kívül meg kell emlékeznünk bizonyos agybetegségek hasonló irányú hatásairól is (encephalitis). Az encephalitis különböző fajtái egy elterjedt orvosi vélemény szerint, felszabadító hatással vannak tendenciáinkra, főképpen azokra, amelyeket a nevelés, az értelmesség, az erkölcsi és társadalmi gátlások megfékezve tartottak; más szóval gátlásainkat meggyengítik, lerontják, és egyben különféle feszültségeket és izgalmakat okoznak, amelyek viselkedésünket és szerepléseinket perverziókká alakítják át.

Vannak, akik a hazugságokat, lopásokat, zabolátlan és gátolatlan indulatkitöréseket, szabálytalan cselekvéseket, mint aminők a kicsapongások, szökések, társadalomellenes viselkedések, - szexuális támadások, amelyek primitívek és gyerekesek, - az agyvelőgyulladásoknak következményei gyanánt fognak fel. Ezek az esetek tehát egyszerre gátolatlanságok is, meg bizonyos ösztönöknek és tendenciáknak felszabadulásai. Jellemzi ezeket a viselkedésformákat még a figyelemnek rendkívüli mozgékony-sága és az egyénnek erős izgalmi feszültsége. Ezek a betegek nem félnek semmitől, impulzívek és érzelmesek.

Vannak olyan parataxisos viselkedések is, amelyeknek indítékait, illetve gátlásaiknak a megszűnését nem valami betegség okozta, hanem valamilyen mérgező anyagnak, pl. krónikusan fogyasztott alkoholnak a hatása (intoxication). Az ilyen mérgezésnek a hatása ismeretes: szerepet játszik pl. bizonyos előítéletek keletkezésében vagy a féltékenységben.

Nikolái nézete szerint mindezekben az állapotokban a gátlásoknak és szabályozásoknak erői fel-

szabadulnak, megsemmisülnek úgy, hogy a páciensek értelmi állapota hasonló lesz az álomnak állapotához. Valamint álmainkban teljesen szabadjára vannak bocsájtva motívumaink, érzelmeink, - kritika nélkül fogadjuk el álomképeinket merő igazság gyanánt, vagyis teljesen szugesszív állapotban vagyunk és képzeletlángolatokat fűzünk egymáshoz reális logika nélkül, éppúgy viselkedik az encephalitikus ember a betegség után; mikor is gátlás nélkül kiszolgáltatja magát motívumainak, ítéletével nem tudja őket meggátolni; pedig megállapítható, hogy értelme teljesen intakt, sőt tette fölött még bánatot is érez. Ezek tehát nem abnormisak, hanem parataxisaik a betegség folytán előállott hatásból származnak, vagyis motívumai túlságosan megerősödtek, gátlásaik pedig megszűntek. Ha bünt követnek el, akkor, azt nem készítik elő és nem fontolják meg előre; nem is akarnak rosszat cselekedni és sokszor csak a tett elkövetése után eszmélnek arra, mit cselekedtek. Jellemzi őket a már említett félelemhiány, nem lehet őket megfélemlíteni, viszont jól emlékeznek tetteikre és semmilyen büntetés nem fogja őket visszatartani extrém esetekben attól, hogy újra el ne kövessék azokat; a fájdalom és szenvedés sem bír rájuk nézve különös hatással.

Az encephalitikusok fő perverziói a szexuális élet körében mozognak, igen sok homoszexuális is van soraikban.

Az encephalitikusok betegségei igen különbözők. Az orvostudomány más betegségformákkal is összefüggésbe hozza őket (pl. tüdővész, vörheny, tifusz) stb.

A fentebb elősorolt erősítő vagy gyengítő tényezők mellett még meg kell emlékeznünk oly betegségekről vagy mérgezésekről is, amelyek szintén hatással vannak cselekvéseink indítékainak és gátlásainak játékára. A **nemi betegségek** közül az örökölt vérbaj hatása különösen a paranoiás viselkedés kifejlődésére ismeretes. A **tuberkulózis** jellemváltozást idézhet elő, nem az alapjellem, hanem a szerzett jellemnek a változását, pl. a társas hajlam megerősödését, hisztériás jelenségeket, vagy a hazudozásra való hajlamot fejleszthetik ki. A **ragadós betegségek** hatással lehetnek érzelmi világunkra és értelmi képességeink működésére is, különösen a szugesszibilitásra.

Erősítő és gyengítő hatások származnak bármely cselekvésünk motivációjára, elmúlt életünk **emlékeiről**, különösen a **lelki sérelmekből**, melyeket elszenvedtünk, megrendüléseinkből és kiemelkedő **élményeinkből**, mindabból, amin életünkben átméntünk, komplexeinkből és tapasztalatainkból. "Az ember egyénisége nem más, mint életének története."

Hasonló mozzanatok származhatnak természetesen lelki betegségekből is, vagyis az **elme- és kedélybetegségekből**.

Mivel azonban ez utóbbiaknál már magának a motivációnak a tartalma, vagyis maguk a cselekvés indítékai abnormisak szoktak lenni, azért ezeknek az eseteket nem tárgyalhatjuk pusztán az erősítő vagy gyengítő tényezőkkel kapcsolatban, hiszen azok a normális cselekvésekre vonatkoznak.

Melyek azok a **parataxisok**, amelyek az erősítő vagy gyengítő tényezők különleges hatása alatt jönnek létre?

Nemcsak a különféle hormonális befolyások, nemcsak a legkülönbélebb betegségek utóhatásai tartoznak a cselekvéseknek erősítő vagy gyengítő tényezői közé, hanem még sokkal nagyobb mértékben tekinthetők ilyenek gyanánt a **pszichopatiák**.

A pszichopatiáknak meghatározásában egy német és egy francia rendszert vehetünk alapul, megjegyezve, hogy sem pszichopata kontitúcióról, (alkatról), sem pszichopata személyiségről nem fogunk beszélni, mert ezeket a kifejezéseket többé-kevésbé túlzottaknak tartjuk, hanem csupán pszichopaticus **jelenségekről, reakciókról és típusokról**. Még a típusokra és formakörökre való csoportosítás is erőszakoltnak látszik és ez az oka, hogy a pszichopatiáknak olyan sokféle rendszerezésével találkozunk a lélektani irodalomban.

Delmas meghatározása a pszichopatiákról a következő jegyeket tartalmazza: a pszichopatiákban egy csoport pszichikus tendencia egyesül, melyek rendszerint velünk születtek, korán megnyilatkoznak, az élet kezdetén, többé-kevésbé felűnő viselkedést okoznak azzal, hogy az egyén többi tendenciáit és azok működését megváltoztatják, és az mindenféle kombinációkban lehetséges. A pszichopatiák nem elmebetegségek, sem nem kedélybetegségek, de átalakulhatnak ilyenekké; inkább lelki egyensúlyi zavaroknak tekinthetők és a következő formákat ölthetik:

a) a mániás és melankolikus kedélybetegségnek megfelel a normalitás körében a **ciklotimiás pszichopatia**, - és az alaptevékenység, amelynek mind a két elváltozás az eredménye, az **az aktivitás**.

b) a túlságos érzelmesség kedélybajának megfelel a **túlzott érzelmesség pszichopatiája**, - mind a kettő az érzelmességen alapszik.

c) a paranoia pszichozisának megfelel a pszichopatiás **paranoid viselkedésmód**, - az említett két jelenségnek végső gyökere az **avidításban van (bírvány)**.

d) az erkölcsi lelki zavarnak megfelel a **perverzitás**, mint pszichopatia; - közös gyökerük a **jóság**.

e) a **mythomániának**, ami pszichózis számba megy, megfelelője a **mythomániás pszichopatia**, - mind a két jelenség a **szociabilitáson nyugszik**.

A német irodalomból a jelenkorban kiemelkedik **Kurt Schneider felfogása és rendszere**. E felfogás szerint, a pszichopatiás jelenségek középutat tartanak a normális lelki élet és az elme- és kedélybetegségek között. A pszichopatiák az érzelmi és akarati életnek a normálistól eltérő rendellenességei, amelyek részint motívumok gátlásain, részint ezek fokozásán, részint defektusain és végül zavarain ala-

pulnak; az akarati és érzelmi élet területén.

Ha a francia és német iskola ezen meghatározásait egymással összehasonlítjuk, azt látjuk, hogy a kettő között nagy hasonlóság van. A meghatározásból levezetett típus-rendszerek szintén mutatnak egymáshoz hasonlóságot. Mivel Kurt Schneideré terjedelmesebb, azért az alább következőkben az ő pszichopatia rendszerét ismertetjük.

a) Az első pszichopata típus a **mániás**, vagy **hipertimiás**. Jellemző tulajdonságai túlzott vidámság, mozgékonyság, tevékenység túlhajtása, és az érvényesülésre való igény. Általában megelégedettek, öröme és szenvedésre egyformán fogékonyak, de mentesek érzelmeik nyilvánításában a túlzásoktól. Hajlanak az idetartozó típusúak a fecsegésre, tréfacsinálásra, sokan közülük kedvelik az alkoholt és az nekik könnyen meg is árthat. Nem mentesek továbbá a rövidzárlati cselekvésekre való hajlandóságtól sem. A bűnözők között sok fiatalkorú hipertimiást találhatunk. A társaságban élénk részt szeretnek venni, sokszor a társaság mozgó lelkei, vezető szerepre szívesen vállalkoznak. (social efficiency). Különösen veszélyessé válik ez a típus önmagára és a társadalomra nézve, ha az említett jellegzetességekhez még mások is társulnak pl. a gyengeelméjűség, vagy az explozióra való hajlam. A züllés veszedelmének is erősen ki lehetnek téve a hipertimiások az ilyen esetekben.

b) A **depressziós** pszichopata szemérmes, szégyenkező, nehezen megnyilatkozó, rendszerint nyugodt, de nem azért, mintha lassú volna a reagálása, hanem, mert alaphangulata nyomott, pesszimiztikus és szkeptikus. A múltat értéktelennek, a jövőt fenyegetőnek érzi. Tiszta és naív öröme nemigen képes. A depressziós pszichopátának hiányzik az élethez való naív bizodalma, helyett hajlik az önelemzésre, esetleg önkínzásra, hypochondriára, és az öngyilkosság gondolatai sincsenek tőle távol. Ez a lelki állapot főképpen a szorongást és menekülést mozditja elő, vagy pedig annak túlkompenzációja gyanánt a mesterséges és túlzott vidámságot és tevékenységet. A depressziós pszichopáták két csoportba oszthatók: az egyikbe tartoznak a tisztán gyászos érzélemmel bíró komor hangulatúak, - a másikba pedig azok, akiknek süllyedt hangulata bosszús és ingerlékeny feszültséggel társul. A társadalmat ezek a pszichopáták nem zavarják, ritkán találkozunk velük a bűnözők között, hasonlóképpen kevesen alkoholisták, inkább hajlanak a honvágyra és a belőle eredő esetleges rövidzárlati cselekvésekre.

c) Az **önmagukban bizonytalan pszichopáták** ismét két alosztályba csoportosíthatók. A szenzitívek,

vagy túlérzékenyek könnyen sérthetők, még a rendes benyomásokkal is, de azokat feldolgozni és azoktól megszabadulni nem tudnak. Hajlamosak az elégtelenségi érzésekre, nem bíznak önmagukban és önmagukat vádolják, ha velük avagy környezetükben valami helytelen, vagy kellemetlen dolog történik, akár bűnösök, akár nem. A szenzibiliseket jellemzi továbbá a túlzottan kényes lelkiismeret, nagy igényeket támasztanak önmagukkal szemben, és így bűntudat keletkezik bennük reális alap nélkül. Ami velük történik, az mind súlyosbítni szokta a lelki állapotukat. Jellemző a szenzitívek serdüléskori életére, hogy különösen a szexuális élet terén oly lelkiismeretfurdalásoknak vannak kitéve, s oly hibákkal vádolják magukat, amelyeknek reális alapja nincs. - A másik csoportot **kényszerképzeteseknek** nevezi el a pszichológia. (Anankaszták.) Ezeket a pszichopatákat kényszerű erővel fellépő, őket valószínűleg megszálló gondolatok gyötrik, amelyek nem teljesen értelmetlenek ugyan, de mégsem felelnek meg teljesen a realitásnak, a baj az, hogy a pszichopaták ezekről a gondolatokról nem tudnak megszabadulni, és képtelenek velük kritikát gyakorolni. A kényszer-gondolatok árnyékot vetnek minden cselekedetükre. Különösen befolyásolják a szexuális életből eredő motivációt. Ami a cselekvések motívumait illeti, jellemzi az idetartozó pszichopatákat, hogy különösen impulzív és szenvedélyes cselekedeteik állanak ezen kényszerképzeteik hatása alatt. De eredhet lelki alkatból pedantéria, bátortalanság, szőgletesség, bizonytalanság a fellépésben, gyakori elpirulás, dadogás is. Megjegyzendő, hogy a kényszerképzetesek közt inkább az intelligensebb emberek vannak túlsúlyban, viszont telve vannak skrupulusokkal teljesítményeik, életpályájuk követelményeivel szemben. A némi életre vonatkozó aggodalmaskodásaikat már említettük. Sok egyetlen gyermek is tartozhat a pszichopatáknak ebbe a csoportjába.

d) A **fanatikusak** egyetlen túlzott eszmének az uralma alatt állanak, amely talán önmagában nem is esztelen, és megokolható volna, azonban túlságosan nagy teret foglal el az illető egyéniség gondolkodásában és cselekedeteiben; a fanatikus hasonlít a szenvedélyes gondolkozáshoz annyiban, hogy minden ellenérvet elnyom és oly cselekedetekre vezethet, amelyek az illetőnek kárára vannak. A fanatikus pszichopata rendszerint tevékeny, agresszív, vagy ha nincs elegendő energiája, akkor legalább programokat készít és tüntet saját túlértékelt eszméje mellett. A fanatizmusnak jelenségcsoportjába tartoznak a **kverulánsok** és a **próféták** is. A kverulánsok az örökös panaszkodók, akik panaszaikkal elá-

rasztják a világot és számukra nem a felelet, hanem az a fontos, hogy kiadjanak önmagukból, hogy panaszkodhassanak. Az igazi fanatikus sokszor fantasztá, a valóságtól távolálló eszmék megvalósítására törekszik, de lehet titokban rajongó is. A serdülőkorban a fanatizmus sokszor egy-egy kiválonak képzelt egyéniséghez való vak ragaszkodásban és követésben merül ki. A harcos fanatikusok közé tartoznak azok, akik elveken lovagolnak, azok a bírák, akik jogi elvekért feláldozzák az igazságot és az emberbaráti érzelmeket, továbbá ide tartoznak a szekta alapító, túlbuzgók különféle eszmék apostolai; ez utóbbiak között találkozunk csekélyebb intelligenciájú egyénnel is. A fanatizmusnak a társadalmi hatása általánosan ismeretes. Hasonlóképpen könnyű belátni, hogy a fanatikus nagy ösztönző erővel hat az illető egyének motivációjára, valamint a megfelelő gátlásokra is.

e) A **túlzott érvényesülésnek** pszichopatiája abban áll, hogy többnek akarunk látszani, mint amik vagyunk, hiúk és hatásvadászok vagyunk, a cél érdekében különféle hazugságokat engedünk meg magunknak, melyek végül önáltatássá válnak. Minél színpadiasabban viselkedik az érvényesüléshajhász pszichopata, annál megbízhatatlanabb, annál kevésbé alkalmas őszinte érzelmi kapcsolatra, s e kapcsolatai sohasem lesznek mélyek. Hatása a motivációra e pszichopatiának szintén könnyen érthető: különösen az önző tendenciák emelkednek ki a többiek közül és vezetik az egész tevékenységet. Az idetartozó pszichopata egyéniségek több csoportra oszlanak: az első csoportba soroljuk az **excentrikusokat**. Fő törekvésük s feltűnésvágy, a feltűnési viszketegség. Hogyha a feltűnést csak önfeláldozással lehet elérni, akkor még attól sem riadnak vissza. Nagybírási dolog azonban és tartós hatású eredményt nem szoktak elérni. - A második csoportot a **hencegők és renomisták** alkotják, akik nemlétező kitűnőségükkel dicsekszenek, gyakran fantáziában szegények és rendszerint csak alkalmi szédelgéseket követnek el. - Legnépesebb a **hazudozók** csoportja. A hazudozó pszichopata csoportját nem könnyű pontosan elkülöníteni az egyszerű túltengő fantáziának a csoportjától, amelybe tartozókat még nem nevezhetjük pszichopatáknak. A megkülönböztetést a következő elv szerint ejthetjük meg: a fantasztá meghamisítja a világnak a képét, - a pszéudológus azonban arra törekszik, hogy saját értékét hamisítsa meg úgy, hogy a világ kedvezőbben ítéljen róla, mint ahogyan megérdemli a pszéudológus kórképének kiegészítő mozanata a meglehetősen nagy fantázia és tevékenység. Az ilyen hazudozók és szélhámosok rendkívül merészek is szoktak lenni, eleve feltételezik, hogy

hallgatóik nekik hitelt adnak; hogy elbeszéléseit, melyeket önmagukról kitalálnak, vagy kiszíneznak, kész igazság gyanánt fogadják. A pszepdológusnál egyébként a szélhámosság nem öncél, nem is mindig anyagi előny szerzése, hanem az ő érvényesülési vágyának a kielégítése érdekében történik. Természetesen vannak vegyes típusok is, ezeknél az anyagi előny és a hazudozás, csalás egyenlő mértékben keveredhetnek egymással. Ha az anyagi előny túlnyomó, akkor közönséges gonosztevőről van szó. A pszepdológusok többnyire férfiak, (75%) ennek a fele 25 éven felüli egyén, többnyire családtalanok, nőtlenek, és nagyon intelligensek szoktak lenni. A büntetettek között nagy számban fordulnak elő. Nők inkább a szexuális henccegés, renomistaság terén tűnnek ki és ebben a csoportban sok a fiatalkorú. Hasonlóképpen hazug vagy nagyon kiszínezett elbeszélésekkel sokszor elcsábítják a renomista szédelő nők a férfiakat. Az önérvényesítés tendenciája, mint látjuk sokféleféppen megerősítés tendenciája, mint látjuk sokféleféppen megerősítheti a cselekvésnek olyan motívumait, amelyek egyébként normálisak és egészségesek lehetnének, valamint feloldja sokszor a szükséges gátlásokat.

f) A **hangulati labilitás**, mint pszichopatia a következő ismertetőjelekkel bír: az ilyen pszichopatak rendszerint krízisszerű, hirtelen fellépő és gyorsan eltűnő rövidebb-hosszabb depresszióban szenvednek, amely állapot izgatott és bosszús jellegű. A krízis elmúltával ismét normális hangulataba esnek vissza. Ebből az érzelmi állhatalanságból magyarázzák egyes pszichológusok a következő impulzív cselekvéseket: elszökések, iszákosági rohamok, néha-néha fellépő pazarlás, stb. A pszichopatiának ez a formája sohasem vegyül össze az epilepsziával.

g) A következő pszichopatia Schneider rendszere szerint az **explozív cselekvések** túlzásában jelentkezik. Minthogy erről fentebb már bővebben szölotunk, azért e helyen a pszichopatia jelenségek leírását mellőzhetjük.

h) Ugyanezt a megjegyzést tesszük a **kedélytelen pszichopatakra** vonatkozóan is.

i) Az **állhatatlanokról** is volt már szó.

j) Az **aszténias pszichopatak** csoportja majdnem teljesen fedi az u.n. neuraszténiasok vagy ideggyengeségben szenvedők csoportját. Az asténiasokat jellemzi, hogy magukat az élet feladataival szemben gyengének, elégtelennek érzik. Az asténiasok első osztályát azok alkotják, akiknek közönségesen ismert neve a hipohonder. Ide tartoznak, akik rosszul érzik magukat, állandó panaszai vannak, egészségi szempontból, testi funkciók zavarairól beszélnek, de ennek oka nem annyira a fizikai hely-

telen testműködésben van, mint inkább az állandó aggodalmas önmegfigyelésben. Ezeket a betegeket az a titkos és tudattalan vágy vezérli, hogy betegek legyenek és ezzel környezetük ápolását és becézését kivívják maguknak. Ez a magatartás sokszor összeesik valódi betegségekkel is, de a pszichopatia nem tartozik hozzá. Csodálatos, de teljesen érthető jelenség, hogy a pszichaszténiásoknál az állandó megfigyelés következtében valódi testi tünetek keletkeznek, úgy, hogy gyors kifáradás, álmatlanság, fejfájás, szív-, epe-, vagy menstruációzavarok, - ezeket követik az efféle panaszok, mint: csökken a munkaképesség, nem tud figyelni a beteg, kiesnek emlékezetéből fontos adatok, stb. Ezek a tünetek azonban szintén nem szükségképiek. - Az aszténiások második osztályát azok alkotják, akiknél bizonyos lelki elidegenedést tapasztalunk a reális világgal szemben. A világ az ő számukra idegennek, távolinak, az érzéki szemlélet fátyolozottnak tűnik fel. Elvesztve a friss és naív életközösséget az idetartozó pszichopatiák hasonlítanak az autista gondolkodásmódú egyénekhez, bár velük nem téveszthetők össze. Az ilyen "pszichikus gyengédség" nagyon érzékenyvé teszi azt, aki annak súlya alatt szenved. Az ilyen állapotot rendszerint nagy betegségek után, mint azok utóhatásai szoktak beállani. De keletkezhetik a pszichaszténiás állapot nagy lelki megrendülések után is.

f) Az elsorolt pszichopatiák természetesen ritkán fordulnak elő a maguk elméleti tisztaságában és teljességében. Azok a típusok, melyeket leírtunk, mintegy határesetek, amelyek a valóságban csak többé-kevésbé állapíthatók meg. Azt is meg kell jegyeznünk továbbá, hogy az egyes pszichopatiák sokszor kapcsolódnak és vegyülnek egymással és így a valóságos életben bonyolult és rendkívül változatos képet nyújtanak, melyeknek elemzéséhez a pszichológusnak vezérfonalul szolgálhatnak a fentebb leírt típusformák.

Többször rámutattunk a pszichopata jelenségeknek és reakcióknak arra a szerepére, melyet a cselekvésben játszanak. Világos, hogy minden egyes pszichopatia-formánál külön kell döntenünk, vajon erősítő, vagy gyengítő szerepe van-e cselekvéseink motivációjában, vagy gátlásában.

A cselekvés instrumentációja és annak parataxisai

Minden cselekvésünk a motivációval kezdődik és a gátlásokon, szabályozásokon keresztül tör célja felé, ami nem más, mint a megvalósítás és kielégülés. E két végpont között vannak olyan közbeeső folyamatok is, amelyek szélsőséges

esetekben öncélúakká is válhatnak. Ilyenek: az érzelmek és a gondolkodás. Érzelmekben ugyanis sokszor előre átéljük a megvalósulást, a kielégülést, az érzelmek sokszor pusztán elővételezései egy olyan végső állapotnak, amely esetleg sohasem érhető el. Hasonló szerepe van gondolkodásunknak is a cselekvés menetében. **Valahányszor az anticipáció fennakadást szenved,** vagyis a motívumaink a szükséges gátlásokkal egyetemben nem teljesülhetnek, akkor megoldhatatlan problémák keletkeznek tudatunkban és ezeket a problémákat a gondolkodás segítségével törekszünk megoldani. A gondolkodás szerepe tehát a cselekvésnek instrumentációjában, azaz olyan eszközöknek a megtalálásában áll, hogy amelyekkel a problematikus helyzetből kijuthatunk és motívumainkat végső kielégüléshez, megvalósításhoz vezethetjük.

Gondolkodásunk ugyanis nem öncélú a maga természete szerint, hanem cselekvésünknek, alkalmazkodásunknak szolgálatában áll. Első funkciója a problémák megoldása, főképpen cselekvésünk menetét akadályozó nehézségek elhárítása. A gondolkodás biológiai feladata, hogy jól fogja fel a problémát és azt helyesen oldja meg. Mutassa meg, minő kapcsolatok vannak motívumaink és azok között az eszközök között, amelyekkel a motívumok megvalósíthatók. Tüntesse fel a cselekvésnek feltételeit, lehetőségeit, eszközeit. Alkosson feltételeket ezekről az eszközökről, azokról a tárgyakról, személyekről, helyzetekről, amelyek inger gyanánt szolgálnak cselekvéseink számára. Ezenfelül meg kell terveznie és szerveznie az emberi cselekvést, azt ellenőriznie és kormányoznia kell, és célt adva és irányítva, továbbá tévedések, rossz megoldások esetén fel kell újítania a problémát, hogy azt helyes megoldás felé terelje. Gondolkodásunknak végül ki kell számítania a cselekvés minden következményét is. Így válik a gondolkodás cselekvésünknek szerves kiegészítő részévé.

Melyek azok az **eszközök**, amelyekkel a megvalósítás felé irányíthatjuk cselekvésünket? - Elsősorban ide tartoznak cselekvéseink konkrét **tervei**, ezek közül kiemelkedik az egész életet, vagy annak részét felölelő életterv. De ilyen eszközök még a cselekvés külső és belső feltételeinek megismerése, ezek **irányítására**, és **kormányzása**, gondolkodással és ennek egyes változataival, aminők: a titok, az intrika, az ötletek, a válogatás, a ravaszság, az udvariasság, bölcsesség, okosság, hazugság, egyszóval a gondolkodás technikája. Eszköz gyanánt szolgálnak továbbá az **ellenőrzések** is, melyek igazolásra szólítják fel a gondolatainkat. Cselekvésünk egész instrumentációja felett áll **világnézetünk**, amely általános irányt és tartalmat ad a gondolkodásnak. Ez a **cselekvés instrumentációja**. Ezen előrebocsájtott tételekből jól fogjuk érteni az instrumentáció parataxisait.

Mint láttuk, a cselekvésnek instrumentációjához tartozik a tervezés, az a tevékenységünk, hogy egy meghatározott célhoz megfelelő eszközöket állítsunk össze. Láttuk, hogy terveink közül különös fontossággal bír az életterv. Az **életterv** a gondból nő ki. A gond a gondolkodásnak az a fajtája,

melynek alapja az ember létbizonytalanságában van, és az ebből eredő életbiztosítási törekvésben.

A világban lenni, létezni annyit jelent, mint bizonytalanságban lenni, de kívánni a biztonságot. A gond alapja tehát az általános szorongási állapot; a gond maga még nem céltudatos tervezés, hanem csak érzelmes beállítódás, melynek helyét az állatvilágban az ösztön foglalja el. Az embernél a negatív aggodást felváltja az előrelátó és értelmes gondoskodás, ami a gondnak pozitív alapja. A gond teszi lehetővé a tervnek alapítását.

Az instrumentáció egyik parataxisát abban látjuk, ha a gond és gondoskodás valamely tervünk különösen az életterv megállapításában vagy fogyatékos, vagy túlzottá vált. Vannak gondterhelt emberek, akik a realitás mértékén túl szorongásos lelki állapotokat élnek át. A gondolatok viszont semmilyen tervünkben sem, legkevésbé az élettervben sem mutatnak kellő meggondoltságot, realitásérzetet és előrelátást.

Parataxist találunk továbbá magának az élettervnek kialakításában is akkor, ha nincs világos életcél, mely valakit a legfőbb értékei felé irányítson, vagy, ha oly alacsony az igény-színvonala, hogy alacsonyrendű életjavakkal is beéri, vagy egyik napról a másikra él, anélkül, hogy az élet értelméről, vagy értékéről gondolkodnék. Világnézetünknek egyik fő feladata és szerepe az, hogy segítsen bennünket cselekvéseink instrumentációjában, azaz oldjon meg minden életnehézséget, amely előttünk áll. Ha valakinek nincs meg a kellő, - bár nem mindig elméletileg felépített, de homályosan átértékel - világnézete, akkor vágyait, törekvéseit nehezen tudja valósulásukhoz vezetni, mintha kezében volna az az univerzális kulcs, amely a legtöbb problémának megnyitására szolgál, és ez a világnézet. Világnézetünk kezdetleges, primitív meggyőződésekből és tételekből szokott összeszövődni; inkább bizonyosságot keresünk, mint egzaktan bizonyítható igazságot, mikor világnézetünket kialakítjuk; az öntudatos ember azonban törekszik ezen intuitív érzelmi állásfoglalását értelmesen is igazolni, és főképpen kerülni a hamis előfeltevéseket, mert ilyeneken nem nyugodhat szilárd világné-

Az instrumentáció fogyatkozásai a korlátozottság, ügyetlenség és ostobaság. Viszont túlzásokba sem szabad esnie a helyes életvezetésnek. "Egy gramm okosság többet ér, mint egy mázsa szőrszálhasogatás." "Egy csepp mézzel több legyet foghatunk, mint egy hordó ecettel."

Az instrumentáció parataxisai közé sorozhatjuk az előbbieken kívül tehát azokat az eseteket, mikor valaki az igazsággal nem tud bánni. Az igazsággal ugyanis jól kell tudni bánni, mert az veszélyes dolog. Az ilyen ember nem szűnik meg az igazságot érvényesíteni, csak hogy ehhez nagy művészet szükséges.

ges. Az igazság méz, de ha tévedések lerombolására irányul, akkor könnyen keserűvé válik. Vannak igazságok, melyek egyesekre hízelgők, másokra lesújtó hatással vannak. Az értelmes embernek sokszor elég egy utalás, egy intés, de ha ez hiábavaló, akkor az okos ember elhallgat. Az igazságokat továbbá meg kell néha aranyozni, hogy kellő hatást érjenek el.

Vannak, akik mindent túlságosan erősen fognak meg; igen sok erős meggyőződésű ember ostoba és minden ostoba erős meggyőződésű szokott lenni. Minél tévesebb az ítélete, annál makacsabbul ragaszkodik hozzá. Ha igazságunk szembeszökően bizonyos is, mégis helyesen cselekszünk, ha engedékenyek vagyunk, hiszen okainkat mások is ismerik. Többet veszíthetünk makacs kitartással, mint amennyit nyerhetünk a győzelemmel. Vannak keményfejű emberek, akiket lehetetlen meggyőzni; a bölcs ember ilyenkor elhallgat.

Udvariassággal és jótéteménnyel jobban le lehet kötelezni az embereket, mint az igazságnak egyszerű, vagy nyers követelésével. Először jót kell tenni az emberekkel és csak azután kell hozzányúlni cselekvéseinek rugóihoz, a motivációhoz. Akit lekötöztünk, lehet, hogy többet fog adni, mint amennyit igényeltünk. Az udvariasság nem ajándékoz, hanem kötelez; és a nemes érzület a legnagyobb lekötöttség. Az udvariasság jól kezeli az egyéneknek azokat a meggyőződéseit, melyek megegyeznek saját magunknak vagy annak a csoportnak erőnyeivel, amelybe tartozunk. Ha jó viszonyban akarunk lenni valakivel, tisztelnünk kell meggyőződéseit, még akkor is, ha azok csupán hiedelmek.

A **ravaszság** magában véve még nem parataxis. A ravaszsággal ugyanis ellenfeleinknek, vagy a megtámadott ügynek gyenge pontjait igyekszünk kipuhatolni és saját győzelmünk érdekében kihasználni. A ravaszság igen sokszor tudattalan értelem, melyet nem lehet tanítani, vagy megtanulni, az velünk született egyéni vonás. A ravaszságban van önzés is, mégis sokszor visszatartja az embert rossz cselekedeteitől. A ravaszság főképpen akkor válik parataxissá, ha vagy gonosz cél érdekében működik, vagy pedig túlzássá válik.

Az instrumentáció többi parataxisait fentebb már részletesen elemeztük. Ezek: a racionalizáció, az önigazolás, és az érzelmi logika. Mindegyik visszaél a gondolkodásnak természetes rendeltetésével, mely abban van, hogy cselekvéseinket a helyes végső célok felé irányítsa.

A cselekvés befejezése. Parataxisok

A cselekvések folyamatának befejezése a megvalósítás és kielégülés. Motívumainkat a megvalósításhoz vezetjük, a cselekvésnek minden elsorolt mozzanata ennek a végső célnak szolgálatában áll; alanyilag pedig a végső cél a kielégülés.

A megvalósulás a cselekvés végső mozzanatának tárgyi oldala, - a kielégülés pedig alanyi mozzanat. A kettő között a viszony nem egyszerű, hanem meglehetősen bonyolult. A legjobb és eszményi eset az, ha motívumaink megvalósítása egyszerűsre mind teljes kielégülésünket is magával hozza, ami annyit jelent, hogy nemcsak sikerre vezetett fáradozásunk, hanem valóban megoldottuk az előttünk álló életproblémánkat és egyben lelki feszültségünk megszűnt, vagy csökkent és bizonyos mértékben "boldogok" vagyunk. Jelenti továbbá azt is, hogy "munkát" végeztünk, valamint alkottunk, és ez az állapot újabb cselekvési sor megindulását kezdeményezi bennünk.

Természetes, hogy ha a cselekvés nem juthat el erre a tökéletes nyugvópontra és befejezettségre, akkor a legkülönbözőbb változatok lépnek fel; vagy nem volt lehetséges a cselekvés befejezése, hanem azt félbe kellett szakítani, vagy felfüggeszteni, vagy nem teljes megoldással kellett megelégedni, problémánkat nem sikerült megoldanunk, hanem azt csak jól-rosszul "elintéztük", stb. - mindezen esetekben nem áll vissza teljesen lelki egyensúlyunk, hanem nyugtalanság, kelletlen érzés, kínos lelki feszültség uralkodik tovább is rajtunk.

Ha a szükséglet és lelki feszültség valóba feloldódott, még esetleg álúton, vagy kerülő úton történt megoldás esetében is, akkor beáll az alanynak a megnyugvása, az egyensúly szubjektív érzése helyreáll, ennek az érzésnek foka és minősége több körülménytől függ, úgy mint a meglévő lelki feszültségtől és egész egyéniségünktől, annak előtörténetétől és jelenlegi pszichés konstellációjától.

A megvalósítás és kielégülés eszközei igen különfélék. A megvalósítást és a kielégítést szolgáló eszközöknek szerepe bizonyos törvényszerűségek szerint igazodik. Ezek a törvényszerűségek a következők:

a) Vannak olyan motívumok, különösen egyes szükségletek, amelyek pszichés folyamatok nélkül is kielégíthetők, pl. a lélegzés, vagy más automatizmus, reflexmozgások és folyamatok. Ezeknél pszichés folyamatok csak akkor lépnek közbe, ha az automatikus folyamatokban zavar áll be. Ha a rendestől igen eltérő az így megzavart tevékenység, akkor nagymértékű lesz a pszichés és tudatos beavatkozás is - magasabbrendű megvalósításaink és kielégüléseink azonban nem folyhatnak le pszichés folyamatok és eszközök nélkül.

b) Claparède szerint az elővételezés törvénye igazgatja azokat a motívumainkat, amelyek közvetlenül és azonnal nem teljesülhetnek valami oknál fog-

va. Az ilyen szükségletek előre jelentkeznek, vagyis megelőzik a szervezetnek veszélyeztetését. ("szomjúság")

c) Egy más törvényszerűség a **felidőzésnek** jelenségében jut kifejezésre: minden szükséglet megjelenésével együtt feltűnnek azok a reakciók, amelyek egy előző helyzetben kedvezően és sikeresen kielégítették az illető szükségletet, vagy motívumot. Ez vezet a szokások és fixációk kialakulására is.

d) A **tapogatódzás törvénye**: ha új helyzetbe kerülünk, amelyben semmi hasonló előzmény nem segít bennünket előzetes reakcióknak megismétlésére, vagy mikor a hasonló viselkedések megismétlése nem vezet eredményre, vagyis kielégülésre, akkor keresgélünk, tapogatódzunk, próbálgatunk, keresünk újabb viselkedéseket, mert a szükséges viselkedésformák és reflexek nem állnak rendelkezésünkre.

e) Vannak esetek, amikor valamely szükségletünk, vagy motívumunk csupán egy **segédmotívumnak** vagy **másodlagos** szükségletnek kielégítésével érhető el csak. Ilyenkor ezt a másodlagos szükségletet kell kielégítenünk, hogy így a fő célt elérhessük. Pl. ha nagyon szomjasak vagyunk, azonban a szükséges vizet csak kút ásásával érhetjük el, vagy forrás keresésével, akkor először ezt a problémát kell megoldanunk. Lehetséges persze az is, hogy a másodlagos megoldás, további harmadik, negyedik ... stb. megoldást feltételéz, hogy a megvalósításhoz elérkezhessünk.

f) **Vágyainknak szükségleteinknek és az őket kielégítő, megoldó eszközöknek** (az u.n. "felhívó jellegű" tárgyaknak) viszonya nem egyértelmű, hanem különböző változatai vannak. Vannak olyan szükségleteink, vagy általában motívumaink, melyeknek kielégítésére, csupán **egyetlenegy** tárgy alkalmas pl. valakinek szerelmét kizárólagosan csak egyetlen személy elégíti ki (lásd a fixálódás jelenségét). Lehetséges azonban az az eset, hogy egyetlen szükségletet több vagy sok felhívó vágytárgy is egyaránt kielégíthet, ez az eset áll fenn pl. a serdülőkori szerelmi vágyakozásnál, amely diffúzabb, határozatlanabb jellegű irányulás, semhogy egyetlenegy személyre koncentrálódott volna; ebben az esetben a felhívó jellegek is határozatlanabbak, a fiatalember szerelme kezdetben csak általánosságban a másik felé irányul. Más példa: aki fázik, melegegethetik azzal is, hogy mozog, azzal is, hogy a tűzhöz megy, azzal is, hogy alkoholt iszik, stb. Általános tudományos hajlamát sok ember különböző kutatásokkal elégítheti ki, amelyek a legváltozatosabb tárgyakra irányulnak. A gyermekszeretet vágyát is a legkülönbözőbb módon lehet kielégíteni: cirógatás-

sal, hozzá intézett nyájas szavakkal, együttléttel, közös játékkal; önszeretetét kielégítheti a gyermek saját maga testével való különböző helyes és helytelen foglalkozásokkal, u.m. saját tagjaival, hangjával történő játékban, ujjszopogatással, orrának piszkálásával, nemi szerveivel való játékkal, teljesítményeiben való gyönyörködéssel, játékkal stb. A felnőtteknél is megtalálhatjuk ugyanezeket a kielégülési formákat, pl. szerelmi autoerotika, önmagunkban, teljesítményeinkben való gyönyörködés, hiúság, farizeizmus, és más számtalan cselekvés, azonkívül, melyeket a gyermek viselkedéseiben találunk. Végül lehetséges az az eset is, hogy egyetlen felhívó jellegű tárgy egyszerre több különböző motívumunknak, vágyunknak tesz eleget, pl. ha egy fiatal ember neki tetsző állást kap, akkor kielégülhet nemcsak függetlenségi vágya, hanem önértekezése, társadalmi igényei, biztonságérzése és egyéb vágyai is teljesebbé mehetnek. Vagy, ha a házasságban valakinek nem csupán szerelmi igényei válnak valóra, hanem hatalmi, vagy birtoklási vágyai is kielégülnek.

g) A felhívó jellegű, vagyis kielégítést ígérő tárgyakkal sokasága, száma, annál nagyobb, minél nagyobb a motívumnak lelki feszültségeket okozó ereje. A felhívó jellegek köre tehát nő a feszültség erejével, és csökken a feszültség csökkenésével. Ha a feszültség igen nagy, akkor bármilyen tárgy és alkalom jó és megfelel a kielégülésnek; ha nincsenek ilyen tárgyak a lelki mezőben, akkor vagy nyugtalanul keressük őket, vagy pedig a feszültség kirobbanó cselekvésekre vezethet (éhség, éhínség: rablásokra, erőszakosságokra viheti az embereket, a szerelmi inség hasonlóképpen). Viszont a felhívó jellegek és az alkalmak hatástalanok maradnak, ha a szükséglet vagy a vágy teljes kielégülést nyert, még inkább, ha az alany a telítettségnek vagy a fixációnak állapotában van.

h) A kielégítésnél nem csupán egyes vágyak és motívumok veendők tekintetbe, hanem elsősorban az egész személyiséget kell a pszichológusnak tekintetbe vennie. Sokszor előfordul, hogy ha nem elégülhet ki egyik vágyunk, talán ki tudjuk elégíteni valamely másik vágyunkat, és így általa az egész személy feszültségi állapota csökkenhet. A szublimáció tárgyalásánál láttuk, hogy ebben a folyamatban tulajdonképpen helyettesíthető vágykielégítésről van szó, legalábbis az esetek nagy részében. A szublimációban ugyanaz a tendencia elégülhet ki más módon, azaz más és más vágyak kielégítése helyettesítheti egymást. A feszültség csökkenése azért áll fenn, mert nem a vágy kívánja tulajdonképpen a kielégülést, hanem a vágyakozó személy.

A megvalósítások és kielégülések eshetőségeit a következő vázlatban tekinthetjük át:

A cselekvés vagy teljesen befejeződik, megvalósítással, és kielégüléssel, - vagy félbeszakad, - vagy felfüggesztődik, elhalasztódik, - ezek a fő variációk.

Más szempontból lehet a cselekvés befejezése valódi, végleges, vagy provizórikus, - és nem valódi megvalósítás-hoz vezető. Ilyen nem valódi befejezéseket fogunk látni a megfelelő parataxisoknál.

Lehet a megvalósítás és kielégülés közvetett, vagy közvetlen. Közvetlen megvalósítás az az eset, amikor szomjúságunkat egy pohár vízzel csillapítjuk, ami minden közbevetett cselekvés nélkül rendelkezésünkre áll. Közvetett megvalósításra láttunk példát fentebb.

Lehet a megvalósítás továbbá részleges, vagy teljes, hiányos és túlzott, lehet adekvát és inadekvát.

Minden megvalósítás és kielégülés lehet természetes és mesterséges. Minden motívumunknak van egy természetes és megfelelő megvalósítása és kielégülése, amely őt szerveztünk és személyiségünk normális működése szerint megilleti. Ettől eltérő különféle megvalósítások és kielégülések, amilyenek pl. a pótcselekvés stb., már többé-kevésbé a parataxisok csoportjába tartoznak, különösen a mesterkelt módszerekkel végbemenő kielégülések, amelyek az emberi személyiség és kultúra bonyolultságánál fogva rendkívül sokfélék lehetnek.

Megkülönböztetünk objektív és szubjektív megvalósulásokat. A szubjektív megvalósulások csupán alanyi tükröződések, melyek nem mindig fedik a tárgyi megvalósításokat. Kielégülési hatásuk azonban egyenlő, vagy sokszor nagyobb mint a tárgyi megvalósulásoké.

A felhívó jellegek, vagyis kielégülést ígérő tárgyak hatásfoka szerint megkülönböztethetünk ellenállhatatlan erejű felhívásokat, pl. ha egy fuldokló meglátja a mentőövet, vagy akárcsak a szalmaszálat; parancsoló jellegű felhívásokat, ilyen minden törvény, mely súlyos büntetésekkel, pl. halállal fenyeget; továbbá megkülönböztetünk kísértő csábító felhívó jellegeket, pl. ha váratlan látogatást kapunk ez ösztönözhet bennünket kötelességmulasztásra; végül ide tartoznak az alkalmi impulzusok is, pl. ha étkezés közben az asztalon van az újság, akkor ösztönzést érzünk annak olvasására, pedig tudjuk, hogy az helytelenség.

A megvalósítások és kielégülések lehetnek továbbá állandó jellegűek, ilyen pl. a kultúrembernek a könyv, és lehetnek változók, pl. ha időközönként vágyunk társaságba menni, néha pedig visszavonulunk.

Ha a megvalósítások és kielégülések parataxisait rendszeresen át akarjuk tekinteni, akkor legcélszerűbb a fent feltüntetett vázlatot követni. Első vezérgondolatunk itt is az a kérdés, hogy jelentkeznek a megvalósításokban hiányosságok, vagy túlzások? Másodsorban pedig főképpen a valódi és nem valódi, természetes és mesterséges megvalósítások és kielégülések példáit kell megtalálnunk. Vizsgálunk kell to-

vábbá, vajon a cselekvés valóban befejeződik-e, vagy félbeszakad-e?

a) Első helyen vizsgáljuk meg a félbeszakított cselekvések pszichológiáját.

A cselekvések félbeszakításának lélektani mozgatait főképpen Lewin vizsgálataiból ismerjük (a fentebbi csoportosítások is nagyrészt Lewintől származnak). Ha egy cselekvést külső körülmény miatt, vagy belső parancsra erőszakosan félbeszakítunk, akkor ennek első következménye az lesz, hogy rendszerint kellemetlen, zavaró érzést érzünk, újabb lelki feszültség, nyugtalanság támad bennünk. Ezt követi az a tendenciánk, hogy a félbeszakított cselekvésre minél előbb visszatérjünk. Ez a nyugtalanság csak akkor vezetődik le, ha a félbeszakított cselekvést megfelelő befejezéshez juttatjuk. Kapcsolatos továbbá az előbb említett jelenségekkel még az is, hogy a félbeszakított cselekvésre jobban visszaemlékezünk, mint más hasonló, ugyanazon körülmények között végbemenő cselekvésekre, amelyeket nem kellett félbeszakítanunk. Az emberi természetnek követelménye az, hogy minden megkezdett cselekvést a befejezésig eljuttasson. Ebből következik, hogy az indokolatlan félbeszakítást már magában véve parataxisnak, visszásnak érezzük.

Más a helyzet a cselekvések indokolt félbeszakításánál, vagy **felfüggesztésénél**, a befejezés **elhalasztásánál**. Vágyaink elhalasztása nemcsak hogy nem tekinthető minden esetben parataxisnak, hanem éppen ellenkezőleg, ez a cselekvési forma lényeges összetevője önuralmunknak és fontos követelménye az önnevelésnek. A cselekvések befejezésének elhalasztása csupán akkor jelent parataxist, hogyha ez beteges halogatásra vezet. Az "akarat betegségei" közé szokták számítani azoknak az egyéneknek a magatartását, akik nem tudnak valamely cselekedetet megkezdni, vagy befejezni akik nem tudnak "reszkírozni". Ezeket régebben abulikusoknak nevezték. Elhatározásaiknak, döntéseiknek nincs végleges jellegük; az ilyen egyének maguk helyett a döntést másokra szeretik bízni (vö. az akarat parataxisait).

b) A másik végleten foglalnak helyet azok az esetek, amikor cselekvésünk azért nem fejeződik be megfelelően, mert **nincsenek a cselekvésre felhívó jellegek**.

Ha a pszichikus mezőben nincsenek jelen ilyen felhívó jellegű tárgyak, amelyek bennünket befejezésre ösztönöznének, akkor olyan állapotban vagyunk, melyet így lehet jellemezni: "nem vagyunk igénybe véve". Ilyenkor a véletlen belső impulzusok ötletszerűen szoktak megvalósulni, pl. egy pa-

don üldögélő tétlen ember egyszerűen felkel, minden külső inger nélkül, csupán azért, mert egy változatosságot kívánó impulzus hirtelen uralomra jutott viselkedésében. Ilyenkor tehát ötlészerű cselekvéseknek egész sora következhetik be. Egy másik hasonló helyzetben tapasztalható cselekvés: a keresés, - egy harmadik az unalomszerű állapot, vagyis az, amikor a cselekvési szféránk nincs foglalkoztatva és az egyén egyébként a kielégültség állapotában van és abban megmarad. Ezt az állapotot azonban jól meg kell különböztetni az igazi unalomtól, amelyben rendszerint depresszió és kielégületlenség is van, az előbbi állapottal csupán a negatív minőségben egyezik. Végül visszavezethetjük a teljes felhívási hiányt a felejtésre és elfojtásra is.

Ezek az állapotok természetesen csupán **túlzott formájukban** válnak zavaró parataxisokká.

Lehetséges az az eset is, hogy az egyén olyan munkát végez, amelynek sem felhívó jellegeit nem érzi, sem a velük kapcsolatos kielégülést; tehát megvan a megvalósítás mozzanata, ámde hiányzik minden kielégülés. Ez az eset forog fenn minden kényszermunkánál, vagy olyan tevékenységnél, amely számunkra nem nyújt kielégülést. Ilyenkor a lelki feszültség egyre nő, esetleg az elviselhetetlenségig; a felhalmozódott feszültség aztán parataxisokban keres magának levezetődést. Ilyenek az **explozív, rövidzárlati cselekvések**, indulatlereagálódások, sőt sokan egyes neurózisokat (pl. a fizetési neurózist), vagy a bűnözéseket is részben ezekre vezetik vissza. A modern munka ki nem elégítő volta sokszor szolgál okul társadalmi kirobbanásokra.

c) A cselekvés befejezésénél mutatkozhat egy más parataxis is, t.i. a **telítettség** a normális és megfelelő kielégülés túlzásában áll. Hasonlít a telítettség állapota ahhoz a kémiai oldathoz, amely több új alkotórészt magába olvasztani már nem tud. A rendes kielégülés és a telítődés között nagy különbség van. A normális kielégüléssel cselekvésünket befejezettnek látjuk, új célt nem minden esetben kívánunk magunk elé tűzni, esetleg játszunk, szórakozunk, vagy pihenünk. Feszültségünk feloldódott. Még az is előfordulhat, hogy normális kielégülés után egy idő múlva új hajlamunk támad ugyanarra a jól sikerült cselekvésre, amely kielégülésünket okozta. A telítődésben azonban ezeknek a magatartásoknak ellenkezőjét tapasztaljuk: mivel "telítve" vagyunk, attól elfordulunk, esetleg utálattal nézünk rá, egészen új cselekvési célokat iparkodunk magunk elé tűzni, vagy a megunt cselekvési célt megváltoztatjuk, elejtjük, - mert túlságosan el vagyunk telve a cselekvések eredményeivel.

A telítődésre közönséges példát sokat szolgáltat az élet. Vannak, akik megunják a szerelmi vagy házassági partnert, mint Hamlet is mondja, mikor az öngyilkosság okait felsorolja ("Útált szerelem kínját"), - beleunhatunk telítődhetünk valamely foglalkozással is, vagy ilyen hatással lehet reánk a megszokott környezet, egyhangú életrend, stb. A telítődésből eredő cselekvések valamilyen változatosságot kívánnak. Ennek elmaradása különféle parataxisokra vezethet, ezek között rendszerint indulati lereagálások, meggondolatlan rövidzárlati cselekvések foglalják el a legnagyobb helyet.

d) Ugyancsak cselekvéseink befejezésének egyik rendellenessége a **fixáció** is.

Láttuk, hogy a kielégüléseinkben sokszor előfordul, hogy valamely szükségletünket, vágyunkat több különböző tárgy is kielégítheti. Különösen a gyermekkorban, de a felnőttek szokásainak kialakításában is az a törvényszerűség figyelhető meg, hogy vágyaink és az őket kielégítő tárgyak között laza és határozatlan viszony áll fenn. Ez a differenciálatlanság azonban egyre jobban megszűnik, minél előbbre haladunk korban, vagy minél jobban kialakulnak szokásaink: a felhívójeleknek köre egyre szűkül, a kielégítést adó tárgyak száma egyre kisebb lesz, a szelekció egyre szilárdabb és a vágyak, meg a kielégítő tárgyak viszonya egyre jobban kialakul. Ez a folyamat a **megszilárdulás**. Ha megszokjuk meghatározott vágyainkat meghatározott módon kielégíteni, akkor más kielégítési formák bennünket hidegen hagynak, nincsen felhívó jellegük.

Ha azonban ez a megszilárdulás igen erőssé válik, és kizárólagosan csupán **egyetlen** tárgyra szorítkozik, akkor **fixációról**, rögzítődésről van szó. A fixálással más olyan felhívó jellegű tárgyakat is kizárunk, amelyek rendes körülmények között alkalmasak volnának vágyaink, szükségleteink kielégítésére.

A megszilárdulások **hasznos** magatartások az emberi életben; hiányuk bátortalanságra, bizonytalanságra, ingadozásra, érzelmi egyenetlenségre vezethet. Viszont a fixálódásokban mindig túlzásokat kell látnunk, és ezek mindig parataxisai a viselkedéseknek. Belőlük helytelen szokások és feszültségek keletkeznek. Fixálódhatnak bennünk kielégülési formák, amelyek nagy feszültségüknél fogva követelő sőt kényszerítő jellegűek lehetnek.

Példák: anya- és gyermek-fixációk. Ha egy gyermek túlságosan ragaszkodik anyjához, még akkor is, mikor már felnőtt, akkor könnyen beállhat a zavar az illetőnek párválasztásában: az anyai imágótól

nem tudván megszabadulni, nem képes neki megfelelő élettárs választására. Megfordítva: lehetséges, hogy egy anyának a gyermek iránti szeretete oly kizárólagossá és merevvé válik, hogy a gyermeket nem engedi kellő önnálóságra jutni, hanem azt mindvégig kisgyermek módjára kívánja maga mellett tartani és így fejlődésében megakadályozza. Szerelmi fixációk is előfordulnak, t.i. ha a szerelmi partner halála, méltatlansága, csalása vagy más az eredeti viszonyt megsemmisítő események ellenére is megmarad a szerelmi vágy, nem változik meg és így fixációjával az illető személyt rendellenes viselkedésre kényszeríti.

A fixációk mindig felhalmozódtak és elintézetlen feszültségekkel járnak. Innen származnak azok a veszélyek is, amelyeket minden merev és rögzített kielégülési forma magával hoz. Így tehát a fixációk megakadályozzák más beállítódásoknak és viselkedéseknek egészséges kifejlődését, pl. a szerelmi élet egyes fixációi miatt (pl. autoerotika) nem alakulhat ki az illető személy életében sem valódi egészséges szerelem, sem tágabb körű társadalmi élet, barátság az illető élete gátoltságnak, vagy per szeverációknak tüneteit mutatja.

A fixáció, vagyis kielégülési formáink merevsége többé-kevésbé nagyfokú lehet. Szerencsére ritkán fordul elő a teljes kizárólagosság és merevség a fixációs viselkedésekben; ha t.i. nagy és erős szükségletek támadnak, nagy változások enyhítik meg az illető egyéniségét, akkor hirtelen kitágul a felhívó jellegek köre, a fixáció eltörlődik és az illető normális lelki működése helyreállhat. A fixáció ugyanis nem teremti önmagától a kielégítő tárgyak felhívó jellegét, csupán a felhívás formáit és alkalmait szabja meg.

A fixáció keletkezésének különösen az első kielégítés van igen nagy hatással. Ami életünkben először bizonyult vágykielégítésnek, - vagy ellenkezőleg első ízben bizonyult nem kielégítőnek, - azt hajlandók vagyunk egyszer s mindenkorra megrögzíteni, pozitív vagy negatív irányban, azaz elfogadni vagy elvetni. Az első tárgy okozza ugyanis a legerősebb benyomást bennünk és válik a következő kielégülések mintájává (első barátság, első szerelem, első nagy élmények, olvasmányok, tapasztalatok minden téren).

A fixálódás azonkívül függ még az ismétléstől is, vagyis az első kielégítést követő újabb kielégülésektől is. A tapasztalat azt mutatja azonban, hogy az első benyomásból eredő megszilárdulást és fixációt nem mindig erősíti meg az ismétlés.

Az itt tárgyalt törvényszerűségekből az a tanulság, hogy a szokások kialakítását a gyermekkor-

ban kell kezdenünk, mert ekkor a vágyak kielégítésére szolgáló tárgyak még nem fixálódhattak. Az a közismert igazság, hogy az egyszer fixálódott vágykielégítéseket nagyon nehéz lerontani és helyükbe újakat iktatni. Továbbá: "amit a Jancsi nem tanult meg, azt a János sohasem fogja megtanulni".

e) A nem igazi megvalósítások és kielégítések eseteire átérve, találkozunk az **indulati lereagálások** eseteivel. Impulzusaink, motívumaink ugyanis sokszor erős indulatokkal járnak, és ez a körülmény különös hatással van egész cselekvésünkre, de különösen kielégüléseinkre. Az indulatok természetével jár, hogy igyekeznek "kitombolni magukat", és ez által kifejező mozgásokat, melyek velük kapcsolatban vannak, fokozzák; e tombolás után csökken, vagy elmúlik a lelki feszültség, - megnyugszunk, - és ezzel a kielégülésnek egyik formáját tapasztaljuk magunkban. Ezt a folyamatot nevezzük lereagálásnak. Ilyen indulati lereagálásokkal találkoztunk már a fentebb elemzett parataxisoknak igen sok esetében. Ilyen indulati lereagálások a harag, dac, bosszúállás, nevetés, sírás stb. ezek közül néhány nevezetesebb folyamattal kissé bővebben foglalkozunk.

A **nevetés** lehet indulati lereagálás, és többé-kevésbé értékes megvalósítása, befejezése valamely cselekvésnek. A nevetés olyankor szokott egy cselekvés végső pontján bekövetkezni, amikor aránytalanság van a feszültség és feloldódás, a célkitűzés és megvalósítás között. Nevetni és nevetéssel elintézni valamely problémát akkor szoktunk, ha a megvalósítás könnyebben jön létre, mint azt az előzményekből sejtettük. Másszóval a cselekvésre felhasznált energia túl soknak bizonyult, és a többlet nevetésben puffan el. Ebből a leírásból kitűnik, hogy a nevetés, mint megvalósítás sokszor a biopozitív parataxisok, a pótcselekvések közé tartozik. Értékes megvalósítás ez annyiban, mert emeli önértéktérzésünket. Azért nevetünk, hogy magunkat felemeljük, vagy másokat értékükben leszállítsunk, vagy azért, hogy ne kelljen sírnunk. Ebben a magatartásban nyilatkozik meg egyik legértékesebb tulajdonságunk, a humor érzéke. Az ilyen megoldások tehát nem tartoznak ugyan az adekvát megoldások közé, de rendkívül hasznosak az emberi életben. "Minden igazi humor: akasztófahumor."

A **sírásnak** sokféle oka lehet. Emellett sokféle szerepet is játszhat lelki életünkben; többek között lehet lereagálási forma is. Ebben a vonatkozásban a sírás azért érdekli a pszichológust, mert annak a lelki feszültségnek lereagálása, amelyet a csalódás okoz.

A **harag** kitörései is lehetnek indulati levezetődések. A feszültséget a haragban különféle sér-

tések, jogtalanság érzések okozzák, vagy az a tapasztalat, hogy bizonyos esetek az életben ellene vannak kollektív érzelmeinknek, vagy igazságérzésünknek. A haragnak különböző formái közül kiemelkedik a bosszankodás és a felháborodás. A bosszankodás csekélyebb feszültségű érzéseinknek levezető formája, míg a felháborodás inkább valamilyen nemesezzérzelmünknek megsértéséből fakad. Hozzájárul az a körülmény, hogy sokszor jogos és fontos várakozásunk hirtelen nem teljesül, ilyenkor erkölcsi felháborodás szokott rajtunk erőt venni (akiknek nincs semmi várni valójuk és akik hozzászoktak az önkényhez, nem szoktak felháborodni vagy fellázadni, ezek más lereagálási formát használnak.)

Indulati lereagálás a bosszúállás is, melynek lélektani feltételei a következők: mivel a megtörtént sérelmet nem lehet meg nem történtté tenni, még egyszer lejátszhatjuk a történetet, de úgy mint a visszafelé forgatott filmet: szemet szemért, fogat fogért. A sikerült bosszúállásnak a kielégülési formája az öröm. Ez az öröm azonban egy kissé különbözik a kárörömtől, amely fennállhat egyéni sérelem és bosszú nélkül is. A bosszúállás tehát lélektanilag tökéletes lenne, ha t.i. vele cselekvéseink sorozata lezárulhatna, a valóságban azonban nem így van és ez mutatja a bosszúállásnak visszás (parataxis) jellegét. A bosszúállással ugyanis újabb konfliktusanyag szokott felhalmozódni: akin bosszút álltunk, az törekszik viszontmegtorlással élni; ez természetesen részünkről is újabb bosszúállási cselekvést indít meg és ez így folyik tovább a végtelenségig. - A lereagálásnak magasabb foka, és egyben sokkal értékesebb formája a megbocsátás. Ennél a lereagálásnak az a gondolat az alapja, mintha semmi sem történt volna, úgy viselkedni a sértés ellenében. Ezzel el van kerülve az imént emlegetett téves kör, amelyből nagyon nehéz az ellenfeleknek kikerülni. A megbocsátásnak felejtés a következője, - éppen úgy, mint a sokáig folytatott és végül önmagától elernyedő bosszúállási kölcsönös játékoknak. Mind a kettő a lelki feszültség megszűnésére vezet és ez által a megvalósításnak és kielégülésnek bizonyos formájához érkezünk el.

A dac és a dacolás szintén hozzátartozik az indulati lereagálások csoportjához. Ez a viselkedésforma különösen a gyermekkorban, a serdülőkorban és a hisztériás lelki állapotokban fordul elő. Jellemző tulajdonsága, hogy a gátolatlan és szabályzatlan önállítást és akarást helyezzük szembe egy másik félnek akaratával; a dacolás hasonlít a párbajhoz, amelyben két személy küzd egymással életre-halálra és egyik sem akar engedni. A dacolásban tehát oly lelki feszültségről van szó, amelyben

igazságtalannak, vagy méltánytalannak, vagy egyszerűen alkalmatlannak, kellemetlennek érezzük a másik fél akaratát, és saját akaratunkat helyezzük vele szembe, a harag, és megvetés indulataival kapcsolatban. Ameddig a dacolás tart, addig bizonyos kielégülést is érzünk. A dacolás jól ismert parataxis, amelyből hiányzik az életnek egyik legfontosabb kelléke: az ésszerű alkalmazkodás.

A **jelképes lereagálásról** szintén volt már szó. Ehelyen mint kielégülési formát tárgyaljuk. A jelképes lereagálás nem nyújt közvetlen kielégülést, hanem csak közvetett kielégülést szerez az egyénnek. A jelképes lereagálás ugyanis, mint a neve is mutatja, bizonyos jelképeknek, szimbólumoknak a használatában áll, amelyek alkalmasak érzelmi feszültségeknek feloldására. E lereagálásnak tehát és a szimbólumoknak csupán szubjektív jelentőségük van, tárgyilag véve nem alkalmasak a feszültség levezetésére. Így pl. a káromkodásnak, szitkozódásnak, szidalmaknak, amelyek távollévő vagy akár jelenlévő személyeknek szólnak, önmagukban véve nincsen romboló, megsemmisítő hatásuk, de az izgatott személyt lecsendesítik szimbolikus romboló jellegüknél fogva. Vagy, ha valaki haragjáank levezetésére tör-zúz maga körül mindent, ennek a cselekvésnek kielégítő és megnyugtató hatása onnan van, hogy az összetört tárgyak az ő szemében az "ellenséget" jelentik és jelképezik. A szimbolikus lereagálás tehát közbeiktatott és helyettesítő cselekvésekkel elégíti ki az elégedetlen és haragos személyt. A törtető ember pl. beadványokat intéz a felettes hatósághoz, levelet ír, előszobákban várakozik, pártfogókkal tárgyal és azoknak hízeleg, stb. stb., - és ezek az ő lelki feszültségét csillapítani vannak hivatva. Hasonlóképpen jelképesen lereagálódik a szerelmesnek lelki feszültsége, ha - jobb híjján - az imádott lénynak leveleivel, arcképével, tárgyival, a reá vonatkozó gondolatokkal foglalkozhatik.

Végletes esetekben a teljes indulati lereagálódás nem sikerül egyik formában sem így pl. a serdülőkorban, a skizoid lelki állapotokban a feszültség és a zavar sokszor olyan erős, hogy teljes lereagálásra nem kerülhet sor; ezeknél tovább fennmarad a kínos feszültség, a tanácstalanság és a lelki zavar.

f) Cselekvéseink befejezésének parataxisai közé tartoznak a **mozgásos lereagálások** is. E mozgásos lereagálások az u.n. **mozgási sztereotípiákban** mutatkoznak meg legérdekesebben. A mozgási sztereotípiák lehetnek jelképesek is. Rendeltetésük az, hogy a ki nem elégített szükségletet, vagy konfliktust, melyből nyugtalanság származik, valamiképpen levezessék és így az alanyt mégis kielégítéshez juttassák.

Megfigyelték pl. hogy fogságban a ragadozó állatok zsákmányoló ösztöne nem elégülhet ki; még ha jól táplálják is őket, mozgási sztereotípiákba esnek oly mozgásokat végeznek, amelyek a zsákmányszerzésnek mozgásaihoz hasonlítanak, és ezzel levezetik a kielégítetlen ösztönnek feszültségeit. Egy másik példa a következő: egy nőstény medve, amelyért két hím harcolt mesterségesen hányást idézett elő magán; ez mindannyiszor megismétlődött, valahányszor a hímek harca is megismétlődött. A pszichológusok ezt a jelenséget a megakadályozott menekülési ösztönből eredő felhalmozódott lelki feszültségre vezetik vissza. Hasonló helyzetben a küzdő majmok egyike újjába harap, és ez sztereotípiává válik, vagyis akkor is megmarad, amikor az eredeti ok már megszűnt.

Gyermekeknél a mértéken túl mutatkozó és a későbbi években is makacsul megmaradú ujjszopást szintén lehet mozgási sztereotípiának értelmezni. Ebben az esetben a gyermekeknek kielégítetlen szeretetszükséglete idézi fel ezt a rendellenes és autoerotikus kielégülést, melyben a gyermek saját maga szolgáltatja a gyönyörködés forrásait. Hasonló sztereotípiák még a gögicselés, saját testrészeivel való játék, babrálás és mindenféle mozgás, amelyeknek rendes céljuk és értelmük nincsen. Hasonló gépies ismétléseket a felnőtteknél is találunk pl. céltalan és folytonos járást, jelképes szertartásos járásoknak ismétlése, amelyek mind a nem valódi kielégülésnek és megvalósításoknak szolgálatában állanak. Az ismétlés és az ismétléskényszer annál veszedelmesebb parataxiszá válik, minél inkább az u.n. "rossz szokások" formáját öltik fel, pl. alkoholizmus, dohányzás, onánia stb. Mindezek azért oly veszedelmesek, mert egyfelől többé-kevésbé kényszerítő jellegűekké válhatnak, másfelől pedig kellemes benyomásokkal járnak, kielégüléseket okoznak és így a lelki egyensúlyt fenntartják, bár hamis úton és hamis eszközökkel. Az egyensúlyi állapotnak ez a fonák visszaállítási módszere circulus-vitiosus-ba vezet, ez az a híres "Teufelskreis" amely pl. így alakul a csekélyebbértékségi érzésben szenvedő egyéneknek gépies cselekvésméltléseiben: az illető visszahúzódik a társaságtól, - ez csak megerősíti csekélyebbértékségi érzését, - ebből kifolyólag még jobban visszavonul, - újabb megerősödése az előbb említett állapotnak és így tovább. Az ilyen állapot parataxisos jellege szembeötlően világos.

g) Ha a megvalósítás akadályokat szenved, akkor azok a különböző befejezések szoktak bekövetkezni cselekvéseinkben, amelyeket láttunk a védekezések és menekülések, kom-

penzációk és pótcselekvések formáiban. Ezeket e helyen újra tárgyalni természetesen nem szükséges, csupán azoknak kielégítési mozzanatait és hatását kell figyelembe vennünk.

Láttuk, hogy sokszor előfordulnak a **fantáziakielégülések**, amikor a rendes és adekvát kielégüléseket az élet megtagadja. A fantázia-kielégülések egyik különleges formája az ábrándozás. Ennek kielégítő ereje és hatása természetesen függ az egyéniségtől, a vágy természetétől is, legfőképpen azonban attól, hogy a normális és adekvát kielégüléshez hasonlít-e belső cél szerint a kielégítő fantáziatárgy. Tehát nem a külső hasonlóság számít, hanem a fantáziában megjelenő élménynek "funkcióértéke".

Ez a funkcióérték igen különféle lehet, az egyéniségnek mértéke és lelki szerkezete, valamint a lelki konstelláció szerint. Sokszor egy-egy olvasmány, regény, vagy fantáziabeli elképzelés, amely más ember számára csekély jelentőséggel bír, nagy kielégülést nyújthat olyan egyén számára, aki benne erős asszociációkat vagy érzelmi viszhangot kelt.

h) Hasonló a helyzet a különféle **pótló kielégülések** hatásának terén. A pótló kielégülések, melyek a pótcselekvésekhez kapcsolódnak, igen sokfélék lehetnek. Hatásuk ugyanaz lehet, mint a valóságos kielégüléseké (önillúziók), - maguk után vonhatják az eredeti vágytárgyak elfelejtését, vagy elejtését. Rendes körülmények között azonban a pótló kielégülések, mint nevük is mutatja, csak helyettesítik, mégpedig több-kevesebb sikerrel, a valóságos és természetes kielégüléseket. A kielégülés sikeres elérése itt is attól függ, hogy a cselekvés eredeti "belső céljához" mennyire hasonlít az a cél, amelyet a pótló tárgyval elérhetünk. Más szóval azonos-e a kielégítő tárgynak értékével. Ez a kielégítő érték mindig egyéni jellegű, mert attól függ, milyen szerepe van az egyénnek aktuális cselekvésében. Teljes értékűvé nem akkor válik a pótcselekvés, ha tartalmilag hasonlít az eredeti cselekvésről folyó de el nem ért kielégüléshez, hanem akkor, ha a lelki feszültséget megszünteti, vagyis ha a személy befejezettnek érzi a cselekvést és a pótkielégülésben megnyugszik.

Ebből a szempontból fontos a pótmegvalósítások **nehézsége és realitásfoka** is. Vannak esetek, amikor a nehezebb pótcselekvés kielégítő értéke nagyobb, mint a könnyebbé, vagy az eredeti cselekvésé; sokszor azonban kiderül, hogy nem a nehezebb feladat megoldása szerez nagyobb pótkielégülést, hanem inkább az eredetihez "hasonló" cselekvés, és ez alkalmasabb a pótló kielégülésre. Fontos továbbá, mint láttuk, a személynek általános állapota is. Ha az egyén általában megelégedett, vagy elégedetlen, akkor természetesen megváltozik ezen állapotok sze-

rint bármely pótcselekvésnek pillanatnyi funkciódérteke, azaz egyéni kielégítő jellege is.

Fontos annak belátása, hogy a pótcselekvések általában véve nagy szerepet játszanak a normális lelki életben éppen úgy, mint a parataxisok terén. A pótcselekvések lehetnek jók és hősiesek, éppen úgy, mint gonoszak és alacsonyrendűek. A védekezések és menekülések cselekvésformái megmutatják, hogy az erkölcsi jó és erkölcsi rossz vonalán egyaránt kifejlődnek a különféle pótcselekvések. A nevelés is nagyrészt abban áll, hogy társadalmilag megfelelő és értékes pótcselekvéseket fejlesszen ki a gyermekekben és fiatalokukban, és ezeket megfelelő kielégítések gyanánt iktassa be a cselekvés folyamatába, pl. megbocsájtás, helyes kompenzáció stb. A bűnözés lélektana szempontjából is nagy jelentőségük van a helyes pótcselekvéseknek és pótkielégüléseknek: a bűnözőt úgy foghatjuk fel, mint kezdetleges személyiséget, akinek nincsenek pótcselekvései és pótló kielégülései, haragját pl. nem tudja szimbólikusan lereagálni, vagy nem tud megbocsájtani. Ilyen körülmények között a pótló cselekvések és kielégülések sokszor érdekesebbek lehetnek, mint a valódiak.

A szexuális vágyak durva és természetes kielégítése helyébe a magasabbrendű személyiség olyan pótcselekvést tesz, amely a közösségi érzéssel, vagy az eszményi erotikával szövődik egybe és így nyújt kielégülést. Ez a kielégülés magában véve az eredetitől eltérő pótlásokat tartalmaz ugyan, mégis magasabbrendű és értékesebb, mint a primitív kielégülés. Az emberi személy cselekvéseinek rendkívüli bonyolultságát mutatja az a körülmény, hogy az efféle kielégülések az eredeti vágnak a célkitűzését teljesen mellőzhetik is: az első szerelem rendszerint olyan természetű, hogy nem kívánja meg a testi kapcsolatot, sőt ettől visszariad.

Az értékes pótkielégülések tehát nagy jelentőségűek, mert életelmozdítók és a társadalom javára is szolgálnak. Élénkítik az életnek egyhangúságát, biztosító szelepek gyanánt szolgálnak társadalomellenes törekvések ellen, támogatják értékes törekvéseinket, és megkönnyítik szenvedéseinket. Sok tekintetben a vallásosság sem egyéb, mint biopozitív pótcselekvés, s a művészi alkotás is részben kompenzációra vezethető vissza. "Mir gab ein Gott zu sagen, was ich leibe." (Goethe)

A pótcselekvések tehát csak abban az esetben válnak parataxisokká, ha olyan kielégüléseket hajhásznak, amelyek az egyént túlzásokba viszik és ezáltal társadalomellenesekké válnak, pl. ha csalódott szerelemből gyűlölet, rombolás, gyilkosság stb. származik.

i) Külön kell foglalkoznunk a megakadályozott vágyaknak és motívumoknak azzal a következményével, amikor ebből a

vágyból bűntudat származik.

A bűntudat és szorongás problémájával főképpen a pszichoanalízis foglalkozik. Ettől függetlenül azonban más irányzatok is vizsgálták a bűntudat keletkezését. Ebből a szempontból fontos, hogy a gonosztevők között nem találunk nagyobb mértékben lelki betegeket, mint a normális és erényes emberek között. A jogilag elítélt bűnözők nem a neurotikusok vagy elmebetegek közül kerülnek ki legnagyobb mértékben, ellenkezőleg: a valódi bűnözők, akik hidegvérrel hajtják végre gonosztetteiket, igen sokszor semmi lelkiismeretfurdalást nem éreznek, nem neurotikusok, nincsenek konfliktusaik és nem érzik azt a bűntudatot, amit sokszor a kényes lelkiismeretű, magukat ok nélkül vádoló neurotikusak szoktak érezni s alatta szenvedni. Az igazi bűntudat oly cselekvésekből ered, melyeket az egyén megengedett magának önvédelemből, önértéktérzésének fenntartása kedvéért, - ezeknek biológiai és lélektani hasznosságuk kétségtelen, - baj azonban az, hogy az egyén lelkiismerete szerint mégsem lett volna szabad megtörténniük, mert az igazi lelki egyensúlyt nem állítják helyre, azt meghamisítják és így titkos helytelenítésre vezetnek.

Ez a bűnösségtudat megnyilvánulhat: a felfedezés, leleplezés ellen való feltűnő törekvésben, - megjelenhet sifírozva, vagyis jelképekben; - lelki vagy testi tünetekben; - rossz hangulatokban, nyugtalanságban, homályos szorongásokban és végül kifejezett önvádban. Mindezek a parataxisok függetlenek a tárgyi ítélettől, pl. a bíróságnak elítélő vagy felmentő verdiktjétől. Nevezetes példa ebből a szempontból is Dosztojevszkijnek: "Bűn és bűnhődés" c. regénye amely felülmúlhatatlan lélektani finomsággal és mélységgel elemzi a bűnösnek lelki állapotát, melyben az küzd a felfedezés ellen és egyúttal szomjúhozza a bűnhődést és elégtételt. Az önvádnak ez a természete okozza, hogy bármilyen nagy tekintély biztosítson is bennünket az önvádnak alaptalanságáról, és szorongásaink tárgytalanságáról, ez hatás nélkül marad. A lelki egyensúly felbomlása hozza magával, hogy belsőleg fenyegetettnek érezzük magunkat, szorongás érzéseink nem szűnhetnek meg, mert hiszen "saját magunk ellen hibáztunk", - s ezen hiba alól a külső felmentés nem szabadít fel bennünket, ellenkező esetben pedig semmilyen külső elítélés nem kelt bennünk hasonló szorongásokat. Viszont azok az öngazolások, védekező magyarázatok, melyeket a bűnvádban és szorongásban élők fel szoktak hozni, csak kábító szerek, öncsalási kísérletek, melyek nem vezetnek felszabadulásra.

Így értelmezhető a bűntudatnak parataxisa, amely tulajdonképpen kísérlet gyanánt tekinthető arra nézve, hogy az egyén helyreállítja a megzavart lelki egyensúlyt, - intő és figyelmeztető jel, melynek szerepe az egyéniségnek továbbfejlesztése, felszabadítása, tökéletesítése.

És általában ebben a tételben fejeződik ki minden parataxisnak magasabb értelme a lelki élet ekonómiájában: "Per aspera ad astra."